

# Kölner Rudergesellschaft 1891 e.V.



Bootshaus Rodenkirchen, Uferstr. 16, 50996 Köln

*„...Rudern ist mehr als Sport. Es schult alle Eigenschaften und Fähigkeiten, die wesentlich sind für das Leben in einer modernen Gesellschaft:  
Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Zielgerichtetheit, Konzentration, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Siegen und Verlieren können...“  
Craig Lambert „Über den Wassern | Rudern – eine Lebenskunst“*

## Ruder – Schnupperkurs Frühjahr 2020

Im Frühjahr / Sommer 2020 bietet die KRG wieder Schnupperkurse „Rudern“ auf dem Vereinsgelände und auf dem Otto-Maigler-See bzw. auf dem Rhein an.

Als erstes wird auf den Ruder – Ergometern in unseren Trainingsräumen unter Anleitung die Ruderbewegung vermittelt; dabei werden unter realen Bedingungen die Höhe der Schlagzahl, der Widerstand in Watt und die gefahrene Strecke in Kilometer gemessen.

Anschließend werden diese Erfahrungen in einem Ruderbecken mit Rollsitzen und richtigen Skulls weiterentwickelt. Bei entsprechenden Wetterbedingungen wird der Einführungskurs seine Fortsetzung auf dem Otto-Maigler-See finden.

Dabei werden den Teilnehmern die Grundkenntnisse des Ruderns im Mannschaftsboot vermittelt und diese mit entsprechenden Übungen geschult, sodass jeder Teilnehmer nach Abschluss des Kurses in der Lage sein wird, an den offiziellen Ruderterminen des Vereins teilnehmen und unter Anleitung der erfahrenen Ruderer die ersten Ausfahrten auf dem Rhein unternehmen zu können.

Die Kurse sind so ausgelegt, dass auch Eltern mit ihren Kindern (ab einem Alter von 13-14 Jahren) an den Kursen - auch auf dem Wasser - teilnehmen können.

Sportliche, bequeme Kleidung mit verschließbaren Taschen (T-Shirt, Turnhose, Jogginghose, Turnschuhe, etc.) ist erwünscht, Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind in unserem Bootshaus gegeben. Der Kurs wird von erfahrenen Ruderern durchgeführt.

**Ort:** **Bootshaus in der Uferstraße 16, 50996 Köln**  
*(durch die Einfahrt in den Bootshof, re./li. Treppenaufgang)*  
**Otto – Maigler – See, Hürth** *(Adresse wird bekannt gegeben)*

**Termine:** **kompakt an 2 Wochenenden (siehe Terminplan)**

**Kursbeginn:** **ab April - kurz vor Ostern (siehe Terminplan)**  
*Einstieg für jedermann/-frau möglich, Vorkenntnisse nicht erforderlich!*

Anmeldungen werden ab sofort über [schnupperkurs@krg1891.de](mailto:schnupperkurs@krg1891.de) unter Angaben der Kontaktdaten für Rückmeldungen / Bestätigungen unsererseits entgegen genommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt **90,00 €** für bis zu 9 Übungseinheiten. Für Kursteilnehmer(innen) entfällt die Aufnahmegebühr bei Eintritt in den Verein. Sollte der Kurs nicht stattfinden können, werden die Anmeldegebühren erstattet.

P.S.: Auf unserem Vereinsgelände besteht als Vereinsmitglied auch die Möglichkeit Tennis zu spielen sowie Gymnastik und Kraftsport zu betreiben!

---

Bootshaus ☎ **0221 - 39 38 54**

Bankverbindung Kreissparkasse Köln · IBAN **DE25 3705 0299 0375 0001 20** · BIC **COKSDE33 XXX**