



Rudern verbindet Technik mit Kraft und Ausdauer – Mannschaftssport mit individuellem Training

Ob als Wettkampfsport bei Regatten oder Freizeitrudern; Rudern ist für jedermann geeignet, egal auf welchem Fitness-Level man sich gerade befindet. Ob jung oder alt, Frau oder Mann, im Alster-Ruderverein Hanseat finden alle zwanglos im gemeinsamen sportlichen Erlebnis zusammen. Rudern stärkt den Körper und die Ausdauer, sogar die Koordination wird trainiert und gefördert.

Bei unseren Ruderkursen lernt Ihr die Grundlagen der Rudertechnik sowie den Umgang mit Mannschaftsbooten, Einern und Zubehör. Dazu gehören natürlich auch die Regeln für die Gewässernutzung und die Kommandos.

Konditionen für unsere Ruderkurse

Die Kurse beginnen jeweils Mitte April und kosten 150,00 Euro. Darin enthalten sind neben der Ausbildung zwei Monate Probemitgliedschaft ab Kursbeginn und bei den Intensivkursen Mittagessen und Getränke.

Die Ausbildungsplätze sind begrenzt auf maximal 8 Teilnehmer je Wochen- oder Intensivkurs. Dabei entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Beim Rudern benötigt Ihr normale, eng anliegende Sportkleidung. Tipps dazu geben Euch auch gern unsere Trainer. Als Outdoor-Sportart solltet Ihr auf Regen und Kälte vorbereitet sein. Als Rudersportler ist der Freischwimmer in unserem Verein Pflicht.

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage:
www.arv-hanseat.de/rudern

Fotos © Michael Siemers · Ulrike Schreiber, www.photoschreiber.de · Rüdiger Fraatz

Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V.
Kaemmererufer 30 · 22303 Hamburg · Tel. 040 / 279 08 72
www.arv-hanseat.de · E-Mail: ruderkurse@arv-hanseat.de

Stand 07/14





Ruderkurse für Erwachsene

Der Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V. in Hamburg erfüllt mit seinen vielfältigen Trainingsmöglichkeiten die verschiedensten sportlichen Bedürfnisse. Von Freizeitrudern bis hin zum Hochleistungssport auf Regatten, im bequemen GIG-Boot oder im schmalen Rennboot. Bei uns treffen sich die Mitglieder auch nach den sportlichen Aktivitäten für Feiern und gesellige Zusammenkünfte.

Unser Verein hat ca. 300 Mitglieder zwischen 9 und 85 Jahren. Rudieranfänger sind bei uns stets willkommen. Zu Saisonbeginn im Frühjahr bieten wir **wochentags** oder **kompakt am Wochenende** mehrere **Ausbildungskurse** an. Dabei vermitteln wir alle Kenntnisse und Fähigkeiten rund um unseren tollen Sport.



Rudieranfänger sind bei uns herzlich willkommen – Probiert es aus!

WOCHENKURSE

Jedes Jahr bieten wir ab April mehrere 5-wöchige Ausbildungskurse an. Die Trainingstermine finden montags und mittwochs um 19.00 Uhr statt und dauern jeweils etwa drei Stunden.

Beim ersten Termin treffen wir uns bereits um 18.30 Uhr. Unsere Wochenkurse sind ideal geeignet **für Anfänger ohne größere sportliche Vorkenntnisse**. Ihr lernt schrittweise alle Fertigkeiten, z.B. die Grundlagen der Rudertechnik, den Umgang mit den Booten sowie die Regeln für die Gewässernutzung und die Kommandos, die Ihr zur Teilnahme an unseren Breitensportterminen benötigt.

Nach Abschluss aller Wochen- und Intensivkurse bieten wir einen gemeinsamen Grillabend mit unseren Breitensportlern an. Hier habt Ihr die Möglichkeit, weitere Vereinsmitglieder und Trainingskameraden kennen zulernen. Bei unseren Breitensportterminen könnt Ihr Eure Rudertechnik Stück für Stück verfeinern, je nach Talent kann das sehr schnell gehen aber auch ein paar Termine dauern. Im Breitensport bieten wir Trainingstermine an **jedem Wochentag** an.

Wenige Wochen nach den Ruderkursen veranstalten wir Rudерwanderfahrten, die sich speziell an Rudieranfänger gemeinsam mit Breitensportlern richten. Wir fahren z.B. ein Wochenende auf der Elbe oder auf der Hamme/Wümmе im Teufelsmoor. Im folgenden Jahr bieten wir einen Steuerleute-Lehrgang an, um die Fertigkeiten weiter zu verbessern.

Ihr findet also ausreichend Gelegenheiten, unser Vereinsleben und viele andere Mitglieder kennenzulernen.

INTENSIVKURSE AM WOCHENENDE

Zeitlich kompakter, aber körperlich und mental auch anspruchsvoller sind unsere Intensivkurse, die wir an drei bis vier Wochenenden zwischen April und Juli anbieten. Die Ausbildung findet ganztägig am Samstag und Sonntag statt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt, wir organisieren Mittagessen und Getränke. Nach einem zweitägigen Intensivkurs könnt Ihr an unseren Breitensportterminen teilnehmen und dort Eure erlernten Kenntnisse vertiefen. Unsere Intensivkurse sind besonders **für sportlich erfahrene Rudieranfänger** geeignet.