



## Wissenswertes zu den Anfängerkursen für Erwachsene

Die Anfängerkurse dauern jeweils zwei Tage, Samstag und Sonntag. Die Kosten betragen 85,00 €, die Teilnehmer erhalten bei Eintritt in den Ruderclub ein RCLK-T-Shirt und eine RCLK-Mütze; Anmeldung unter [info@rclk.de](mailto:info@rclk.de) oder [m.waidhauser@gmx.de](mailto:m.waidhauser@gmx.de). Kinder und Jugendliche werden von unserer Jugendabteilung betreut. Die Kurse laufen grundsätzlich wie folgt ab:

### Beginn am Samstag um 9:00 Uhr

#### 1. Einheit von 9:00 bis 10:30 Uhr

Theorie

Individuelles Einstellen des Bootes auf den Ruderer

Übungen am Steg

Koordinationsübungen

#### 2. Einheit von 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

Ruderbefehle

Übungen zu den verschiedenen Phasen des Ruderschlags

### Mittagspause

#### 3. Einheit von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Zusammenhängende Fahrten mit Einzelkorrekturen

### Beginn am Sonntag um 9:00 Uhr

#### 1. Einheit von 9:00 bis 10:30 Uhr

Dynamik und Rhythmus

#### 2. Einheit von 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

Wiederholen der Ruderbefehle mit Übungen

„Brückenachter“

### Mittagspause

#### 3. Einheit von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Fahrt durch die Eisenbahnbrücke zur Insel

Gleichgewichtsübungen

### Kleidung

Bitte ziehen Sie sich bequem und nicht zu warm an, so wie wenn Sie zum Joggen oder Ski-Langlaufen gehen würden. Wichtig ist, dass sich seitlich und vorne am Körper keine offenen Taschen und keine weiten Falten befinden, damit die Hände ohne Hindernisse an den Rippen vorbei gleiten können. Die Schuhe dürfen nicht zu breit sein, damit Ihre Füße in das Stemmbrett passen, also z.B. keine Laufschuhe mit breiter Fersendämpfung.

Bedenken sie auch die Sonneneinstrahlung auf dem Wasser und nehmen Sie eine Kappe und eine Sonnenbrille mit und schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand! Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt, rüsten Sie sich also ggf. auch gegen leichten Regen oder moderate Kälte.

### Brotzeit

Wir werden in der Mittagspause gemeinsam Brotzeit machen. Bitte nehmen Sie den Beitrag für eine Person zum Brotzeit-Buffer mit. Wenn das jeder macht, haben wir genug für ein vielfältiges Pausenmahl.

Wer will kann auch nach Abschluss der Einheiten zum Kaffee trinken bleiben, ein Kuchen als Mitbringsel wäre also auch nicht schlecht.

### Versicherung

Für die Kursteilnehmer wird über den Bayerischen Landessportverband eine befristete Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen.