

Infohalbttag und Grundkurs

Sehr geehrte Interessierte

Rudern ist ein wunderbarer Sport in der Natur, der grundsätzlich zu allen Jahreszeiten ausgeübt werden kann an unserem Standort. Limitierende Faktoren sind Einflüsse seitens Wind und Wetter (Wellen), manchmal auch der Wasserstand bei Hoch- oder Niedrigwasser. Das Erkennen und Vermeiden von Gefahren ist für die Sicherheit der Ruderinnen und Ruderer einzeln sowie in grösseren Bootseinheiten ein ganz wesentlicher Faktor. Ebenso ist zu bedenken, dass für die Ausübung des Rudersports auch körperliche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, welche stark mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammenhängen.

Um den Neueinsteigenden diese Themen gut näherbringen zu können, haben wir im Ruderclub Kreuzlingen den Einsteigerkurs so aufgebaut, dass vor Beginn des eigentlichen Kurses ein **Infohalbttag** angeboten wird. Dieser ermöglicht Ihnen im Rahmen von 3 Stunden einen Überblick zu erhalten, was diese Sportart alles beinhaltet. Am **Infohalbttag** werden Ihnen in sehr kompakter Form Theorie, Bewegungsablauf am Ergometer, Bootskunde und -sofern es die Wetterverhältnisse zulassen- eine Boots-Ausfahrt vermittelt.

Der Besuch dieses **Infohalbtags** wird sehr empfohlen. Der **Infohalbttag** soll Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen, in einem weiteren Schritt auch den Grundkurs zu besuchen.

Im nachfolgenden **Grundkurs** werden Ihnen dann während 3 Tagen die ausführliche Einführung ins Rudern punkto Technik (Theorie und Praxis), das Bootshandling, das Üben des Bewegungsablaufs auf dem Ergometer und im Boot vermittelt- alles begleitet von internen und externen Ruder-Instruktoren. Die 3 Tage des **Grundkurses** finden an Wochenenden statt und enthalten je ein Vormittags- und Nachmittagsprogramm. Unser Clubanliegen besteht darin, dass Sie anschliessend mit grosser Freude dem Rudersport treu bleiben werden, sich hoffentlich im Verein integrieren und betätigen möchten, neue Freunde und Bekannte mit gleichen sportlichen Interessen finden und sich allzeit sicher und gesund auf dem Wasser betätigen können.

Beachten Sie bitte, dass Sie einen gewissen - und nicht zu unterschätzenden - Zeitaufwand für diesen Sport haben werden. Beispielsweise bedeutet ein Stunde Rudern auf dem Wasser zusätzlich circa 30 Minuten Vorbereitung, bis Sie auf dem Wasser sind und anschliessend mindestens nochmals 30 Minuten, um das Bootsmaterial wieder ordnungsgemäss zurückzulegen- also insgesamt etwa 2 h pro Ausfahrt. Sollten Sie nicht in unmittelbarer Nähe des Clubs wohnen, kommt zu dieser Zeit auch noch der Anfahrts- und Heimweg mit dazu. Schliesslich muss man sich ebenso bewusst sein, dass mindestens 1 bis 2 Ausfahrten pro Woche nötig sind, um bald rhythmisch und mit Freude über den See gleiten zu können.

Wir freuen uns sehr, Sie kennenzulernen

Bis bald und mit besten Grüssen, Ihr Ruderclub Kreuzlingen