

Du möchtest rudern lernen?

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir einen Kinder-Ruderkurs an. Unter Anleitung unserer erfahrenen Übungsleiter und Jugendbetreuer bringen wir dir die Grundlagen der Rudertechnik bei.

Voraussetzungen:

Um an unserem Kinder-Ruderkurs teilnehmen zu dürfen, musst du in diesem Jahr mindestens 10 Jahre alt werden – egal ob es im Januar oder Dezember so weit ist (sprich Jahrgänge 2013 und älter). Wenn du noch jünger bist, musst du leider im nächsten Jahr wiederkommen. Außerdem musst du natürlich schwimmen können – mindestens den Freischwimmer musst du nachweisen!

Wie funktioniert der Kinder-Ruderkurs?

Wir bieten zweimal pro Jahr einen Kinder-Ruderkurs mit jeweils 12 Plätzen an. Hierfür kannst Du dich im Vorfeld anmelden (s.u.); Anmeldeschluss ist der jeweils erste Kurstermin. Die Teilnahme am Kinder-Ruderkurs kostet insgesamt 50,-- €. Bei den Kinder-Ruderkursen werden jeweils bis zu 15 Termine angeboten, von denen du 10 wahrnehmen darfst. Nach Ablauf des Kurses musst du dich entscheiden. Wenn du weiterrudern möchtest, bekommst du einen Aufnahmeantrag, den du zum nächsten Termin ausgefüllt mitbringst. Damit ist der Kurs abgeschlossen und du wirst Mitglied der Jugendabteilung. Mehr als eine Kursteilnahme ist nicht möglich.

Im Jahr 2023 starten und enden unsere zwei angebotenen Kinder-Ruderkurse folgendermaßen:

Kurstitel	erster Kurstermin	letzter Kurstermin
Frühjahrskurs	5. Mai 2023	8. Juli 2023
Herbstkurs	8. September 2023	21. Oktober 2023

An welchen Tagen findet das Training statt?

Das Training für alle Ruderanfänger findet immer Freitagnachmittag und Samstagmittag statt. Die genauen Zeiten stehen auf den folgenden Seiten.

Der Kurs findet während des regulären Trainingsbetriebes statt, um dir die Integration in die Jugendabteilung so einfach wie möglich zu machen. Hierbei achten wir im Verlauf des Kurses bzgl. des Leistungsgrades auf heterogene Mannschaften, um einen schnellen Lernerfolg zu erzielen.

Ausbilder: Trainerteam der Jugendabteilung

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 50,-- Euro

Anmeldung: Bitte das Anmeldeformular (s. letzte Seite) ausfüllen und per E-Mail an Sebastian Müller (jugendleiter@ru-arkona.de) schicken bzw. direkt zu Kursbeginn in Papierform mitbringen.

Vorname:	Name:	bezahlt?
----------	-------	----------

Frühjahrskurs



Zeitraum: 5. Mai 2023 bis 8. Juli 2023

Nach unserem Tag der offenen Tür startet unser erster Kurs im Mai. Es werden 15 Termine angeboten, von denen ihr 10 Termine wahrnehmen dürft.

Wir werden jedes Mal rudern gehen. Sollte Rudern aufgrund des Wetters nicht möglich sein, werden wir in unseren Fitnessraum und/oder joggen gehen.

Bitte bringt zum Training folgendes mit:

- ➔ Rudern auf dem Wasser:
dem Wetter angepasste Sportklamotten (lang bzw. kurz), Cappy, bequeme Sportschuhe, Trinkflasche, Handtuch, evtl. Badesachen
- ➔ Training im Kraftraum/joggen:
Handtuch, Trinkflasche, kurze Sportklamotten (T-Shirt, Hose, Hallenschuhe), Laufschuhe

Wochentag	Datum	Uhrzeit	zu diesen Terminen komme ich
Freitag	05.05.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	06.05.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	12.05.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	13.05.2023	12:00-14:30 Uhr	
Am 19. und 20.05.2023 findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	26.05.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	27.05.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	02.06.2023	17:00-19:30 Uhr	
Am Freitag, den 03.06.2023, findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	09.06.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	10.06.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	16.06.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	17.06.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	23.06.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	24.06.2023	12:00-14:30 Uhr	
Am 30.06. und 01.07.2023 findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	07.07.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	08.07.2023	12:00-14:30 Uhr	

Vorname:	Name:	bezahlt?
----------	-------	----------

Herbstkurs



Zeitraum: 8. September 2023 bis 21. Oktober 2023

Eine Woche nach den Sommerferien startet unser Herbstkurs mit insgesamt 12 möglichen Terminen, von denen ihr 10 Termine wahrnehmen dürft.

Wir werden jedes Mal rudern gehen. Sollte Rudern aufgrund des Wetters nicht möglich sein, werden wir in unseren Fitnessraum und/oder joggen gehen.

Bitte bringt zum Training folgendes mit:

- ➔ Rudern auf dem Wasser:
dem Wetter angepasste Sportklamotten (lang bzw. kurz), Cappy, bequeme Sportschuhe, Trinkflasche, Handtuch, Badesachen
- ➔ Training im Krafraum/joggen:
Handtuch, Trinkflasche, kurze Sportklamotten (T-Shirt, Hose, Hallenschuhe), Laufschuhe

Wochentag	Datum	Uhrzeit	zu diesen Terminen komme ich
Freitag	08.09.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	09.09.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	15.09.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	16.09.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	22.09.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	23.09.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	29.09.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	30.09.2023	12:00-14:30 Uhr	
Freitag	06.10.2023	17:00-19:30 Uhr	
Am Samstag, den 07.10.2023, findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	13.10.2023	17:00-19:30 Uhr	
Am Samstag, den 14.10.2023, findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	20.10.2023	17:00-19:30 Uhr	
Samstag	21.10.2023	12:00-14:30 Uhr	

RUDER-UNION ARKONA BERLIN - 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomannia · RV "Siemens"

Bootshaus: Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin (Spandau) – (030) 7008 1750

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mein Kind zu folgendem Kinder-Ruderkurs
der **Ruder-Union Arkona Berlin – 1879 – Berlin e.V.** an:

- Frühjahrskurs (vom 05.05. bis 08.07.2023) Anmeldeschluss: 05.05.2023
- Herbstkurs (vom 08.09. bis 21.10.2023) Anmeldeschluss: 08.09.2023

Die Kursgebühr beträgt 50,-- € und ist zu Kursbeginn bar vor Ort zu bezahlen.

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon (privat): _____ Telefon (Büro): _____

Telefon (mobil): _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Mitglied in anderen Sportvereinen: _____

- Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mein Kind mindestens das Freischwimmerzeugnis des Deutschen Schwimm-Verbandes besitzt.**

Ort, Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten