



Rudern ist eine der gesündesten Sportarten. Rudern trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination. Wir rudern auf dem wunderschönen Baldeneysee. Rudern lernt man gemeinsam mit anderen netten Menschen. Probieren Sie doch das Rudern mal aus!

Anfängerkurse in der Ruderriege ETUF 2026

Wir bieten Ihnen gestufte Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an, mit denen Sie in den Rudersport einsteigen können:

Anfängerkurs: In einem **sechswöchigen Kurs mit jeweils einem Termin pro Woche** lernen Sie die grundlegende Rudertechnik, die Handhabung der Boote, und Sie lernen den Baldeneysee vom Wasser aus kennen. Gerudert wird in Vierern mit einer Ausbilderin / einem Ausbilder.

1. Kurs: Dienstag 19 bis 21 Uhr: **Beginn: 14. April 2026**, Ende: 19. Mai 2026

2. Kurs: Donnerstag 18 bis 20 Uhr: **Beginn: 16. April 2026**, Ende: 21. Mai 2026 (kein Termin am 14.5., dafür Ausweichtermin am Dienstag oder Mittwoch)

3. Kurs: Dienstag 19 bis 21 Uhr: **Beginn: 26. Mai 2026**, Ende: 30. Juni 2026

4. Kurs: Donnerstag 18 bis 20 Uhr: **Beginn: 28. Mai 2026**, Ende: 2. Juli 2026 (wegen der Feiertage kein Termin am 4.6., dafür Ausweichtermin am Dienstag oder Mittwoch)

Sie können einen der vier Kurse wählen. Wenn Sie einmal verhindert sind, können Sie auf den anderen Kurs ausweichen.

Teilnahmegebühr: 100 Euro, zahlbar per Bankeinzug nach Kursbeginn. Sollten Sie nach dem ersten Termin feststellen, dass Sie den Kurs nicht fortsetzen möchten, können Sie kostenlos aufhören, Gebühr für ETUF-Mitglieder anderer Riegen: 50 Euro, Mitglieder der Ruderriege: kostenlos

Fortsetzungskurs: Alle Teilnehmer der sechswöchigen Anfängerkurse können in diesem Kurs weitermachen

Termin: Dienstag 19 Uhr und Donnerstag 18 Uhr

Für die Teilnehmer der April-Kurse: Beginn: 26. Mai 2026, Ende: 30. Juli 2026

Für die Teilnehmer der Mai-Kurse: Beginn: 9. Juli 2026, Ende: 27. August 2026

Dieser Kurs wird als offener Rudertreff durchgeführt. Sie können beliebig an ein oder zwei Terminen pro Woche teilnehmen. Sie rudern in wechselnden Mannschaften, auch im Einer, Zweier, Sechser oder Achter, immer mit fachkundiger Betreuung.

Kursgebühr: 100 Euro, zahlbar per Bankeinzug nach Kursbeginn, für ETUF-Mitglieder anderer Riegen: 50 Euro, für Mitglieder der Ruderriege: kostenlos

Vereinsmitgliedschaft: Unsere Kurse zielen darauf ab, Sie für den Rudersport zu begeistern, was längerfristig die Vereinsmitgliedschaft bedeutet. Dann stehen Ihnen alle Angebote offen: Mehrere Breitensporttreffs pro Woche, jederzeitiges Rudern im Einer oder nach Verabredung, Regatten, Wanderfahrten, Winterprogramm mit Ruderbecken und Ergometerrudern, Gymnastikkurse usw. Sie können selbstverständlich jederzeit aus den Kursen aussteigen. Wir würden uns aber freuen, wenn Sie sich vor der Anmeldung Rudern als neue Sportart auf Dauer für sich vorstellen können. Dazu gehört unabhängig vom Alter eine gewisse Grund-Fitness und Beweglichkeit.

Anmeldung und Fragen: per Mail an rudern@etuf.de

Wir melden uns kurzfristig bei Ihnen und bestätigen die Teilnahme.