



# Ruderkurs für erwachsene Anfänger

**Beginn: Dienstag, 16. Juni 2020 um 19.00 Uhr**

Gerudert wird gleich am ersten Tag!

**Treffpunkt: vor den ETUF-Bootshallen**

**Voranmeldung: nicht erforderlich**

Der leichteste Einstieg in den Rudersport ist die Teilnahme an einem der Kurse, die von der Ruderriege ETUF regelmäßig durchgeführt werden. Zusammen mit Gleichgesinnten macht es viel Spaß und gewährleistet unter der Leitung von Manfred Jacobs eine qualifizierte Ausbildung.

## **Was lernt man im Ruderkurs?**

Das Rudern wird in Mannschaftsbooten und Skiffs erlernt. Dazu gehören natürlich auch die Regeln für die Gewässernutzung, die Kommandos und der Umgang mit Ruderbuch, Booten und Skulls. Am Ende des Kurses sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, sich sicher auf dem Wasser zu bewegen und an den Breitensport-Ruderterminen teilzunehmen. Nach den Sommerferien bietet die Ruderriege ETUF einen Fortgeschrittenenkurs an.

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen kann jeder mit ausreichenden Schwimmkenntnissen. In den letzten Jahren wurden sowohl 18-jährige als auch über 60-jährige erfolgreich ans Rudern herangeführt.

## **Dauer des Kurses?**

5 Wochen, Termine nach Absprache mit den Teilnehmern, geplant sind zwei Abende je Woche mit ca. 2 Stunden

## **Wie hoch sind die Kosten?**

Die Kursgebühren betragen **120 €**.

## **Was ist in 2020 zusätzlich zu beachten?**

Wir schützen andere und uns vor dem **Coronavirus**. Wir halten Abstand und tragen, wenn wirklich erforderlich (nicht im Ruderboot) die Mund-Nasebedeckung. Die Umkleiden und Duschen dürfen mit begrenzter Personenzahl genutzt werden, wer es eilig hat kommt im Sportzeug und duscht zuhause.

## **Was zieht man an?**

Einfache, enganliegende Sportkleidung und Sportschuhe mit nicht zu breiten Sohlen (Laufschuhe sind wegen der breiten Fersensohle oft ungeeignet). Rudern ist ein Wasser- und Freiluftsport, deswegen ist es immer gut, Wechselkleidung mit zu haben.