



## Ruderkurs für erwachsene Anfänger

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 überwiegend in Mannschaftsbooten 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.

**Beginn:** Dienstag, 8. Juni 2021 um 19.30 Uhr, Sportkleidung mitbringen

**Treffpunkt:** vor den ETUF-Bootshallen

**Voranmeldung:** nicht erforderlich, aber unter [rudern@etuf.de](mailto:rudern@etuf.de) gern gesehen

**Termine:** jeden Dienstag und Donnerstag, 19:30 Uhr

**Dauer des Kurses:** 5 Wochen

**Kosten:** Die Kosten betragen 135 €. Wir bitten diesen Betrag bis zum 14.6.2021 auf das Konto der Ruderriege ETUF, DE11 3602 0030 0001 2611 34, National-Bank AG Essen, Verwendungszweck „Erwachsenenkurs“, einzuzahlen.

**Kleidung:** Eng anliegende, dem Wetter angepasste Sportkleidung. Sportschuhe mit schmaler Sohle, insbesondere unter der Ferse (Joggingschuhe sind oft ungeeignet). Wechselkleidung wird empfohlen.

**Corona:** Die allgemeinen Regeln (Hygienemaßnahmen, Masken auf dem Bootsplatz, Abstand, nur ohne Symptome zum Sport) sind einzuhalten. Umkleiden und Duschen sind geöffnet. Test / Impfnachweis ist nicht erforderlich.