



## 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 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.

### 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, 18. April 2023 um 19.00 Uhr, Sportkleidung bitte mitbringen

**Anmeldung:** [detlef.kalb@t-online.de](mailto:detlef.kalb@t-online.de)

**Dauer des Kurses:** 10 Wochen

**Kosten:** 150 €

**Treffpunkt:** vor den ETUF-Bootshallen

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

