

## Anfängerausbildung beim ARC

13. - 15. April 2018



---

**RUDERN** | ob im Großboot oder Einer | zu jeder Jahreszeit auf dem Wasser | Dynamik | Konzentration | Meditation | ganzjähriges Ergo-/Kraft-Training | Zirkel-Training im Winter | Gemeinschaft | Vereinsleben | Wanderfahrten | Engagement | Breiten- und Leistungssport

---

In dieser Saison bieten wir vom **13. bis 15. April 2018** einen Anfängerworkshop an, in denen Interessierte die Grundbegriffe des Ruderns lernen können. Am Bootshaus in Hilstrup im toten Arm des Kanals bilden wir dieses Jahr 24 Anfänger aus.

**Freitag** von 17:00 Uhr bis circa 19:00 Uhr mit anschließender Option auf Pizza & Co. im Vereinshaus

**Samstag** von 10:00 Uhr bis circa 16:30 Uhr mit gemeinsamen Grillen in der Mittagspause

**Sonntag** von 10:00 Uhr bis circa 13:00 Uhr mit einem Abschluss-Grillen

Nach einem Einstieg auf dem Ruderergometer und Boots- und Materialkunde gehst du Freitag direkt das erste Mal auf's Wasser. In jedem Boot werden Anfänger von einem Ausbilder (Ausbilderin) und mindestens einem erfahrenen Ruderer (Ruderin) begleitet. Dabei wirst du bei dem Workshop schon auf den regulären Ruderbetrieb vorbereitet. Samstag und Sonntag wird das Erlernete vertieft und Wissen erweitert.

Wie geht es danach weiter? Nach diesem intensiven Einstieg kannst du als Anfänger\*in direkt in den regulären Ruderbetrieb einsteigen und an 6 Tagen in der Woche an beiden Standorten rudern. Die Trainingszeiten für beide Standorte findest du auf der Homepage.

Sobald das Wasser warm genug ist, hast du im Juli und August die Möglichkeit, an einer Einer-Ausbildung teilzunehmen. Die Einer sind deutlich schmaler als unsere Breitensportboote und erfordern mehr Technik und Balance, um sich auf dem Wasser fortzubewegen.

Für die Teilnahme an dem Anfängerworkshop ist die Mitgliedschaft im ARC keine Voraussetzung. Kostenbeitrag: € 60,00, die bei Vereinseintritt innerhalb von 4 Wochen mit der Mitgliedsgebühr verrechnet werden. Voraussetzung: Du kannst schwimmen.

Wir freuen uns über Teilnehmer, die Lust und Zeit haben, eine neue Sportart zu erlernen und die anschließend mit uns im Verein rudern möchten!

Weitere Infos auf: <https://arc-ms.de>

Mechthild Behner

MechBehner@gmx.de