

# Anfängerausbildung beim ARC

03. - 05. April 2020



---

**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 **03. bis 05. April 2020** wieder einen Anfängerworkshop an, bei dem Interessierte die Grundkenntnisse des Ruderns lernen. Am Bootshaus in Hilstrup auf dem alten Kanalarm bilden wir 24 Anfänger aus.

**Freitag** von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr, anschließend bei Interesse Pizza im Vereinshaus

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

**Sonntag** von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Nach Boots- und Materialkunde und einem Einstieg auf dem Ruderergometer gehst du am Freitag direkt das erste Mal auf das Wasser. In jedem Boot werden drei 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 Erlernte vertieft und Wissen erweitert. Voraussetzung: Du kannst schwimmen.

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 verteilt auf beide Standorte (Hilstrup und Mauritz) rudern. Die Trainingszeiten für beide Standorte findest du auf der Homepage ([www.arc-ms.de](http://www.arc-ms.de)).

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: 80,00 €, die bei Vereinseintritt innerhalb von 4 Wochen mit der Mitgliedsgebühr verrechnet werden.

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