

Ruderverein Wandsbek e.V.

Mitglied des AAC NRB HSB DRV



Alle Infos zum Schnupperrudern 2025

Wir freuen uns, dass du dich für den Ruderverein Wandsbek und unsere, wie wir finden, tolle Sportart interessierst. Auf diesen beiden Seiten möchten wir dir alle Informationen über unseren Schnuppertag und einen ersten Ausblick auf die anschließende Ruderausbildung bei uns im Verein geben.

Was solltest du für den Rudersport mitbringen?

Rudern ist ein anspruchsvoller Sport und verbindet Technik mit Kraft. Der ganze Körper ist im Einsatz und fast alles wird gleichzeitig bewegt. Es sind keine Vorkenntnisse, jedoch ein paar Voraussetzungen erforderlich, um bei uns zu rudern. Dazu zählen eine körperliche Grundfitness, Schwimmen, Koordinationsfähigkeit und Balancegefühl. Bringst du etwas Ausdauer und Beweglichkeit mit? Kannst du schwimmen und längere Zeit auf einem Bein stehend dein Gleichgewicht halten? Sind Kniebeugen kein Problem für dich? Dann kannst du im wahrsten Sinne des Wortes bei uns „einsteigen“.

Wann und wie geht es los?

Wenn du bei uns das Rudern lernen möchtest, bieten wir dir zuerst einen Schnuppertag an. Dieser findet am Sonntag, den 23. März 2025, statt. Wir treffen uns um 10 Uhr in unserem Clubraum in der Alsterkrugchaussee 224. Nach einer kurzen Begrüßung bei Kaffee und Tee werden wir euch unser Ausbildungskonzept vorstellen, den Kraftraum zeigen und euch alle für eine erste Ausfahrt in einem unserer Ruderboote mitnehmen. Das alles sollte nicht länger als bis 14 Uhr dauern.

Was packst du in deine Tasche für den Schnuppertag?

Bitte bringe dem Wetter angepasste, enganliegende Sportkleidung (wie z.B. zum Laufen oder Rad Fahren) mit, denn Jeans bzw. Straßenkleidung sind ungeeignet. Hosen- und Jackentaschen sollten dabei mit Reißverschluss verschließbar sein. Bei den Sportschuhen achte bitte auf Sohlen, die an den Fersen nicht zu breit sind (z.B. Hallenturn- oder Segeltuchschuhe). Wir wollen euch unbedingt unseren Sport näherbringen und wir rudern auch, wenn es regnet. Daher nimm bitte Wechselklamotten mit, falls das Wetter nicht ganz mitspielen sollte. In unserem Vereinsgebäude stehen dir Umkleiden und Duschen zur Verfügung. Für die Teilnahme am Schnuppertag bitten wir dich um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 20€ pro Person.

Wie geht es nach dem Schnuppertag weiter?

Während des Schnuppertages informieren wir euch umfassend über unsere Ausbildungskurse, zu denen ihr euch unmittelbar im Anschluss anmelden könnt. Die wichtigsten Eckpunkte dieser Kurse möchten wir euch für eure Vorplanung bereits hier auflisten. Wir werden in der Saison 2025 insgesamt zwei Ausbildungskurse mit je zwölf Plätzen anbieten. Jeder Kurs dauert knapp sechs Wochen und umfasst zehn Ausfahrten. Dafür treffen wir uns während des Kurses jeden Dienstag und Donnerstag fertig umgezogen um 18 Uhr am Steg:

- Kurs A: 01.04. bis 06.05.2024 (ohne 01.05.)
- Kurs B: 13.05. bis 17.06.2024 (ohne 29.05.)

Bitte beachtet bei der Auswahl des Kurses Folgendes:

Für die Ausbildung ist es Voraussetzung, dass ihr an allen zehn Terminen teilnehmt. Wir bilden euch in Vierern (bzw. Zweiern) aus und die Gruppe kommt schnell voran.

Wie meldest du dich an?

Damit wir den Schnuppertag gut vorbereiten können, bitten wir um deine informelle **Anmeldung** per eMail an ausbildung@ruderverein-wandsbek.de bis **Samstag, den 15.03.2025**. Solltest du noch irgendwelche Fragen haben, kannst du dich ebenfalls über diese Adresse an uns wenden.

Wir freuen uns auf einen tollen Schnuppertag mit euch! ☺
Euer Ausbildungsteam vom RVW