



# RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF 1904 e.V.

## Ruderkurse für Fortgeschrittene am 03. – 04. und 24. – 25. Juni 2023

Du ruderst schon seit Jahren und Du möchtest Deine Technik optimieren oder verbessern. Aber es fehlt Dir die professionelle Betreuung, um Dich weiterzuentwickeln. Wir bieten im Medienhafen zwei Ruderkurse für Fortgeschrittene, die nicht leistungsbezogen rudern wollen, an. In entspannter Atmosphäre auf ruhigem Gewässer können wir konzentriert an Deiner Ruder-technik arbeiten. Schrittweise entwickelst Du das Gefühl für die optimale Ruderbewegung.

### Samstag

10:00 Theorie\_Ruderbewegung

Oberkörperhaltung, Arm- und Beincoordination,  
Umkehrpunkte, Rollen

Theorie Bootstechnik

Hebel, Dollenabstand, Dollenhöhe, Stemmbrett

11:00 Training auf dem Wasser

Bestandsaufnahme und Fehlerermittlung, Videotechnik

13:00 Besprechung und Analyse

14:30 Training auf dem Wasser

Umsetzung und Fehlerkorrektur

16:00 Ende

### Sonntag

10:00 Vertiefung und Video-Analyse

13:00 Lehrgangsende mit gemeinsamen Grillen

Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt: 8

Kosten: 25 €

Meldeschluss: 28.05. und 18.6.2023

Leitung: Sandra Beging und Udo Schroers



Anmeldung: Schwarzes Brett oder [sandra.beging@rcgermania.de](mailto:sandra.beging@rcgermania.de)