

RUDER-UNION ARKONA BERLIN – 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomania · RV "Siemens"

Bootshaus: Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin (Spandau) – (030) 70081750

Bankkonto: Postbank Berlin

IBAN: DE68 1001 0010 0074 2601 03

BIC: PBNKDEFF

Sebastian Rudolph

stellvertretender Vorsitzender
(Breitensport)

breitensport@ru-arkona.de
(030) 7008 1756

Christian Krabel

stellvertretender Vorsitzender
(Leistungssport)

leistungssport@ru-arkona.de
(030) 7008 1754

Sebastian Müller

Leiter der Jugendabteilung

jugendleiter@ru-arkona.de
(030) 7008 1752

Ingrid Ehwalt

Koordinatorin
weiterführende Kurse

ingrid.ehwalt@ru-arkona.de
0157 - 53026271



Arkona

**Rudern erlernen
Natur genießen
Freunde gewinnen**

RUDER-UNION ARKONA BERLIN – 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomania · RV "Siemens"

ein Ruderverein in Spandau's schönster Lage mit vielen Schwerpunkten

Sport – Spiel – Spaß	Krafttraining
Schulung der Rudertechnik	Hallensport
Rudern in Groß- und Kleinbooten	Entwicklung von Teamgeist
Wanderfahrten – Ferienlager	Attraktives Vereinsleben
Ergometerrudern und -radeln	Modernes Bootsmaterial
Gesundheitsförderung	Regatten – Meisterschaften - Olympia

Mit der vorliegenden Broschüre stellt die **Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.** ihr Kursprogramm Ruderinteressierten und solchen, die es noch werden wollen, vor.

Der Entschluss, dies auch außerhalb des Vereins Nicht-Vereinsmitgliedern anzubieten, liegt vor allem in dem Bedürfnis, auch Außenstehenden die gesundheitliche Qualität des Rudersports zu vermitteln und mit einem Zusatzangebot zu ergänzen.

Wenn Termindruck, Stress und Hektik zu groß werden, man kaum noch Zeit für die privaten Interessen, Familie und Freunde hat, ist es meist auch die Gesundheit, die irgendwann auf der Strecke bleibt. Es gibt oft schon bald mehr oder weniger deutliche Warnzeichen, auf die man achten sollte. Der Körper lässt sie uns oft viel früher spüren, als es der Kopf wahrhaben will.

Das rudersportliche Angebot besteht aus einem angemessenen Verhältnis von Leistungssport und Breitensport. Es richtet sich einerseits nach dem Wunsch der Mitglieder und bietet andererseits viele Anreize für neue Mitglieder.

Das Angebot erstreckt sich über alle Altersklassen. Der Kinder- und Jugendarbeit kommt eine besondere Bedeutung zu. Altersspezifische Angebote im Erwachsenenbereich ergänzen das allgemeine Angebot.

Junioren- und Seniorenwettkampftraining sowie Altersklassenrennrudern werden gefördert. Unsere Spitzensportler erhalten die bestmögliche Unterstützung.

Für die Durchführung unseres Sportangebotes stehen neben ehrenamtlichen Ausbildern auch qualifizierte Übungsleiter(innen) zur Verfügung. In unserer Kernsportart Rudern legen wir Wert auf eine gründliche Ausbildung: Neben einem mehrwöchigen Rudergrundkurs bieten wir zwecks weiterer Qualifizierung einen 3-wöchigen Aufbaukurs zur Festigung der Ruderfertigkeiten an und wer noch besser rudern lernen möchte, kann auch noch an einem Einerkurs teilnehmen.

Ergänzungsangebote zum Rudern finden schwerpunktmäßig in der Winterzeit statt, hier vornehmlich Hallensport und Fitness. Diese Ergänzungssportangebote bauen wir kontinuierlich aus, indem wir Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining in eigenen Räumen anbieten und das auch im Sommerhalbjahr neben unserem Ruderangebot.

RUDER-UNION ARKONA BERLIN – 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomania · RV "Siemens"

Rudern - ein Sport für fast das ganze Jahr und den Rest des Jahres auch

Das ganze Jahr über bietet die **Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.** eine Vielzahl an regelmäßigen Terminen an. In den Sommermonaten liegt das Augenmerk auf dem Rudern, während im Winter die allgemeine sportliche Betätigung Vorrang hat.

Unsere regelmäßigen Termine von Anfang April bis Ende Oktober:

Erwachsene: Jeden Mittwoch ist Clubtag im Bootshaus

Mo. 18:00 Uhr ruderfertig am Steg

Mi. 08:30 Uhr &

Mi. 18:00 Uhr ruderfertig am Steg

So. 10:00 Uhr ruderfertig am Steg

An allen anderen Tagen ist Rudern auf Verabredung möglich.

Jugendabteilung:

Di.	17:00 - 19:30	am Bootshaus
Fr.	17:00 - 19:30	am Bootshaus
Sa.	10:00 - 12:00	am Bootshaus (Regattakinder)
Sa.	11:00 - 13:00	am Bootshaus (Über 14jährige)
Sa.	12:00 - 14:00	am Bootshaus (Anfänger und Freizeitkinder)

Unsere regelmäßigen Termine von Anfang Oktober bis Ende März:

Hallensport:	Mo.	17:30 - 19:30	Gymnastik für Ruderinnen (über den LRV Berlin)
	Do.	19:00 - 20:30	Gymnastikgruppe (Kraft- & Gymnastikraum)
	Fr.	10:00 - 11:30	Gymnastikgruppe (Kraft- & Gymnastikraum)
Jugendabteilung:	Di.	17:00 - 19:00	Hallentraining für Kinder in der GS am Weinmeisterhorn (bis 14 Jahre)
	Di.	17:00 - 19:00	Krafttraining für Jugendliche am Bootshaus (ab 14 J.)
	Fr.	17:00 - 19:00	Koordinationstraining für Kinder am Bootshaus (bis 14 J.)
	Fr.	17:00 - 19:00	Hallentraining für Jugendliche in der Robert-Reinick- GS (ab 14 J.)
	Sa.	10:00 - 12:00	am Bootshaus für alle (wie oben im Sommer)

„Fit in den Frühling“: Wiedereinstieg in die neue Rudersaison

Unter Anleitung erfahrener Übungsleiter wird die im Grund- und Aufbaukurs des Vorjahres vermittelte Rudertechnik aufgefrischt, verfeinert und damit der Bewegungsablauf des Ruderns optimiert.

Der Kurs wird nur für Mitglieder der Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V. angeboten.

Ziel: Den Teilnehmern dieses Kurses wird die Möglichkeit geboten, ihre im Vorjahr erlernte Rudertechnik nach dem Winter wiederaufzufrischen. Im Anschluss sollen die Teilnehmer wieder fit für Rudertouren mit erfahrenen Ruderern sein.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Interessierte, die in der Saison 2019 das Rudern erlernt haben.

Folgende Termine werden angeboten, 4 davon sollten wahrgenommen werden:

Mo 18:00 Uhr	Mi 18:00 Uhr	So 10:00 Uhr
16.03.	18.03.	
23.03.	25.03.	
30.04.	01.04.	05.04.
06.04.		

Die Dauer der Übungseinheiten ist auf ca. 90 Minuten begrenzt.

Sollte ein Termin witterungsbedingt ausfallen müssen, bemühen wir uns in Abstimmung mit den Teilnehmern um einen Ersatztermin.

Übungsleiterin: Ingrid Ehwalt

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 10,-- Euro

Meldeschluss: 09. März 2020

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes)
oder per E-Mail bei Ingrid unter:

E-Mail: ingrid.ehwalt@ru-arkona.de

Mobil: 0157-53026271

Grundkurs: Einsteiger-Kurs für Ruderanfänger

Unter Anleitung erfahrener Ruderer und Übungsleiter werden im Grundkurs die Grundlagen der Rudertechnik gelegt.

Ziel: Dieser Kurs vermittelt die technischen Grundlagen des Ruderns. Die Teilnehmer erlernen die Grobform der Ruderbewegung, d. h. die Koordination von Bein- und Armbewegung, das Balancegefühl und das Zusammenspiel von mehreren Ruderern in einem Mannschaftsboot. Nach diesem Kurs sollen die Teilnehmer in der Lage sein, je nach individueller Kondition Strecken innerhalb unseres „Hausgewässers“ zurücklegen zu können.

Folgende Termine werden angeboten, 6 davon sollten wahrgenommen werden:

Mo 18:30 Uhr	Do 18:30 Uhr	So 10:30 Uhr
		03.05.
04.05.		
11.05.	14.05.	17.05.
18.05.	(Himmelfahrt)	24.05.
25.05.	28.05.	31.05.
01.06.	04.06.	

Die Dauer der Übungseinheiten einschließlich Boote zu und aus dem Wasser bringen, ist auf max. 120 Minuten begrenzt.

Sollte ein Termin witterungsbedingt ausfallen müssen, versuchen wir in Abstimmung mit den Teilnehmern einen Ersatztermin anzubieten.

Ausbilder: Ingrid Ehwalt, Gundi Neumann, Achim Bläck-Neumann, Bernd Skoeries, Susanna Melchert, Ingo Krause, Robert Gadczikowski und Jacqueline und Manfred Neuendorf, Inge Heckner, Manuela Fiedler...

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 75,-- Euro (für 6 Termine)

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes)
oder per E-Mail bei Sebastian Rudolph unter:

E-Mail: breitensport@ru-arkona.de

Telefon: (030) 7008 1756

Aufbaukurs: Fortsetzung des Grundkurses

Unter Anleitung erfahrener Übungsleiter wird die im Grundkurs vermittelte Rudertechnik ergänzt, verfeinert und damit die Ruderbewegung optimiert. Die Verbesserung der Rudertechnik steht im Vordergrund, gemeinsam werden Lösungen gesucht, wie typische Ruderfehler vermieden werden können.

Ziel: Die erfolgreiche Absolvierung dieses Kurses soll die Teilnehmer in die Lage versetzen, an Tagesfahrten teilnehmen zu können und ihnen die Integration in die Breitensportlichen Ruderaktivitäten des Vereins erleichtern.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Interessierte, die in der Saison 2020 das Rudern im Grundkurs erlernt haben.

Nach Abschluss des Kurses werden wir Videoaufnahmen machen und die erlernte Rudertechnik gemeinsam mit den Kursteilnehmern analysieren.

**Der Kurs findet in der Zeit vom 08. Juni bis 05. Juli 2020 statt.
Jeweils Montag und Donnerstag um 18:00 Uhr und Sonntag um 10:30 Uhr.**

Wir empfehlen an mindestens 6 Übungseinheiten teilzunehmen.

Bei großer Nachfrage kann nach den Sommerferien ein Kompaktkurs angeboten werden. Bei der Terminvereinbarung werden Wünsche der Teilnehmer nach Möglichkeit berücksichtigt!

Die Dauer der Übungseinheiten ist auf max. 75 Minuten begrenzt.
Sollte ein Termin witterungsbedingt ausfallen müssen, versuchen wir in Abstimmung mit den Teilnehmern einen Ersatztermin anzubieten.

Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme am Grundkurs oder vergleichbare Ruderfähigkeiten, sowie Schnuppermitgliedschaft in die Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

Übungsleiterin: Ingrid Ehwalt

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Meldeschluss: 06. Juni 2020

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes)
oder per e-Mail bei Ingrid unter:

E-Mail: ingrid.ehwalt@ru-arkona.de

Mobil: 0157 -53026271

Einer-Kurs

Unter Anleitung erfahrener Übungsleiter wird die im Aufbaukurs erlernte Technik für das Beherrschen eines Einers (*nicht Renneiners!*) eingesetzt. Auch erfahrene Ruderer können an diesem Kurs teilnehmen.

Ziel: Die erfolgreiche Absolvierung dieses Kurses soll die Teilnehmer in die Lage versetzen, einen Einer auch bei schwierigen Wind- und Wasserverhältnissen zu beherrschen und alleine die nahen gelegenen Gewässer zu befahren.

Inhalt:

- Tipps zum vertraut machen mit dem Einer
- Tipps zur Sicherung der Balance
- Tipps zum Vorwärtsrudern
- Tipps für Bootsmanöver
- Tipps zur Bewältigung von Situationen

Der Kurs wird in der Zeit vom 17. August bis 04. September 2020 angeboten.

Wir empfehlen an mindestens 4 Übungseinheiten teilzunehmen.

Die Wochentage, an denen die Ausbildung stattfindet, werden unmittelbar nach Meldeschluss den Teilnehmern mitgeteilt.

Die Dauer der Übungseinheiten ist auf 60 Minuten begrenzt.

Sollte ein Termin witterungsbedingt ausfallen müssen, bemühen wir uns in Abstimmung mit den Teilnehmern um einen Ersatztermin.

Voraussetzung: Teilnahme am Aufbaukurs (oder vergleichbare Ruder-Kenntnisse)
Mitgliedschaft in der Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

Teilnehmerzahl: max. 6 Teilnehmer

Übungsleiterin: Christiane Krüger

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Meldeschluss: 10. August 2020

Kursgebühr: 10,-- Euro

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes)
oder per E-Mail bei Christiane Krüger unter:

E-Mail: christiane.krueger@ru-arkona.de
Telefon: (030) 3788 9551
Mobil: 0172-189 33 01

Kinder-Ruderkurs

Du willst rudern lernen?

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir einen Kinder-Ruderkurs an. Unter Anleitung unserer erfahrenen Übungsleiter und Jugendbetreuer bringen wir dir die Grundlagen der Rudertechnik bei.

Voraussetzungen:

Um an unserem Kinder-Ruderkurs teilnehmen zu dürfen, musst du in diesem Jahr mindestens 10 Jahre alt werden – egal ob es im Januar oder Dezember so weit ist (sprich Jahrgänge 2010 und älter). Wenn du noch jünger bist, musst du leider im nächsten Jahr wiederkommen. Außerdem musst du natürlich schwimmen können!

Wie funktioniert der Kinder-Ruderkurs?

Wir bieten dreimal pro Jahr einen Kinder-Ruderkurs mit jeweils 12 Plätzen an. Hierfür kannst Du dich im Vorfeld anmelden (s.u.); Anmeldeschluss ist der jeweils erste Kurstermin. Die Teilnahme am Kinder-Ruderkurs kostet insgesamt 40,-- €. Bei den Kinder-Ruderkursen werden jeweils bis zu 13 Termine angeboten, von denen du 10 wahrnehmen darfst. Nach Ablauf des Kurses musst du dich entscheiden. Wenn du weiterrudern möchtest, bekommst du einen Aufnahmeantrag, den du zum nächsten Termin ausgefüllt mitbringst. Damit ist der Kurs abgeschlossen und du wirst Mitglied der Jugendabteilung. Mehr als eine Kursteilnahme ist nicht möglich.

Im Jahr 2020 starten und enden unsere drei angebotenen Kinder-Ruderkurse folgendermaßen:

Kurstitel	erster Kurstermin	letzter Kurstermin
Frühjahrskurs	02. Mai 2020	20. Juni 2020
Sommerferienkurs	30. Juni 2020	08. August 2020
Herbstkurs	14. August 2020	03. Oktober 2020

An welchen Tagen findet das Training statt?

Das Training für alle Ruderanfänger findet immer Freitagnachmittag und Samstagmittag statt. In den Sommerferien kommt der Dienstagnachmittag hinzu. Die genauen Zeiten erhaltet ihr auf einem extra Zettel.

Der Kurs findet während des regulären Trainingsbetriebes statt, um dir die Integration in die Jugendabteilung so einfach wie möglich zu machen. Hierbei achten wir im Verlauf des Kurses bzgl. des Leistungsgrades auf heterogene Mannschaften, um einen schnellen Lernerfolg zu erzielen.

Ausbilder: Trainerteam der Jugendabteilung

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 40,-- Euro

Anmeldung: Bitte das Anmeldeformular (s. nächste Seite) ausfüllen und per E-Mail an Sebastian Müller (jugendleiter@ru-arkona.de) schicken bzw. direkt zu Kursbeginn in Papierform mitbringen.

Vorname:	Name:	bezahlt?
----------	-------	----------

Frühjahrskurs



Zeitraum: 2. Mai 2020 bis 20. Juni 2020

Im Mai nach den Tagen der offenen Tür startet unser Frühjahrskurs mit insgesamt 12 möglichen Terminen, von denen ihr 10 Termine wahrnehmen dürft.

Wir werden jedes Mal rudern gehen. Sollte Rudern aufgrund des Wetters nicht möglich sein, werden wir in unseren Fitnessraum gehen.

Bitte bringt zum Training folgendes mit:

- ➔ Rudern auf dem Wasser:
dem Wetter angepasste Sportklamotten (lang bzw. kurz), Cappy, bequeme Sportschuhe, Trinkflasche
- ➔ Training im Kraftraum:
Handtuch, Trinkflasche, kurze Sportklamotten (T-Shirt, Hose, Hallenschuhe)

Wochentag	Datum	Uhrzeit	zu diesen Terminen komme ich
Samstag	02.05.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	08.05.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	09.05.2020	! 10:00-12:00 Uhr !	
Freitag	15.05.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	16.05.2020	12:00-14:00 Uhr	
Über Himmelfahrt (22.05. & 23.05.) findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	29.05.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	30.05.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	05.06.2020	17:00-19:00 Uhr	
Am Samstag, den 06.06.2020, findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	12.06.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	13.06.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	19.06.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	20.06.2020	12:00-14:00 Uhr	

Vorname:	Name:	bezahlt?
----------	-------	----------

Sommerferienkurs



Zeitraum: 30. Juni 2020 bis 08. August 2020

In den Sommerferien startet unser Sommerferienkurs mit insgesamt 13 möglichen Terminen, von denen ihr 10 Termine wahrnehmen dürft.

Wir werden jedes Mal rudern gehen. Sollte Rudern aufgrund des Wetters nicht möglich sein, werden wir in unseren Fitnessraum gehen.

Bitte bringt zum Training folgendes mit:

➔ Rudern auf dem Wasser:
dem Wetter angepasste Sportklamotten (lang bzw. kurz), Cappy, bequeme Sportschuhe, Trinkflasche, Handtuch, Badesachen

➔ Training im Kraftraum:
Handtuch, Trinkflasche, kurze Sportklamotten (T-Shirt, Hose, Hallenschuhe)

Wochentag	Datum	Uhrzeit	zu diesen Terminen komme ich
Dienstag	30.06.2020	17:00-19:00 Uhr	
Freitag	03.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	04.07.2020	12:00-14:00 Uhr	
Dienstag	07.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Am Freitag, den 10.07., und Samstag, den 11.07., findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Dienstag	14.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Freitag	17.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	18.07.2020	12:00-14:00 Uhr	
Dienstag	21.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Freitag	24.07.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	25.07.2020	12:00-14:00 Uhr	
Vom 26.07. bis 03.08. findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Dienstag	04.08.2020	17:00-19:00 Uhr	
Freitag	07.08.2020	! 16:00-18:00 Uhr !	
Im Anschluss an den Kurs am 07. August findet bei uns ein Sommerfest mit Mondscheinrudern statt, an dem ihr gerne teilnehmen dürft.			
Samstag	08.08.2020	12:00-14:00 Uhr	

Vorname:	Name:	bezahlt?
----------	-------	----------

Herbstkurs



Zeitraum: 14. August 2020 bis 03. Oktober 2020

Nach den Sommerferien startet unser Herbstkurs mit insgesamt 13 möglichen Terminen, von denen ihr 10 Termine wahrnehmen dürft.

Wir werden jedes Mal rudern gehen. Sollte Rudern aufgrund des Wetters nicht möglich sein, werden wir in unseren Fitnessraum gehen.

Bitte bringt zum Training folgendes mit:

- ➔ Rudern auf dem Wasser:
dem Wetter angepasste Sportklamotten (lang bzw. kurz), Cappy, bequeme Sportschuhe, Trinkflasche, Handtuch, Badesachen
- ➔ Training im Kraftraum:
Handtuch, Trinkflasche, kurze Sportklamotten (T-Shirt, Hose, Hallenschuhe)

Wochentag	Datum	Uhrzeit	zu diesen Terminen komme ich
Freitag	14.08.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	15.08.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	21.08.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	22.08.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	28.08.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	29.08.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	04.09.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	05.09.2020	12:00-14:00 Uhr	
Freitag	11.09.2020	17:00-19:00 Uhr	
Am Samstag, den 12.09.2020, findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	18.09.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	19.09.2020	12:00-14:00 Uhr	
Am Freitag, den 25.09., und Samstag, den 26.09., findet kein Kinder-Ruderkurs statt!			
Freitag	02.10.2020	17:00-19:00 Uhr	
Samstag	03.10.2020	12:00-14:00 Uhr	

RUDER-UNION ARKONA BERLIN – 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomannia · RV "Siemens"

die Jugendabteilung - Schulkooperationen

Die Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V. legt besonderen Wert auf die Jugendarbeit.

Sie hat eine aktive Jugendabteilung mit über 100 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren. Unser Jahresprogramm bietet neben dem regelmäßigen Training viele weitere Veranstaltungen:

Tagesfahrten
Wochenendfahrten
Zeltlager
Wanderfahrten
Mondscheinfahrten

Regatten
Ergometer-Wettkämpfe
Waldlauf
Filmabende
und noch vieles mehr...

Das Programm ist äußerst reichhaltig und bietet für jeden etwas.

Das wichtigste Projekt für die Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V. ist die Zusammenarbeit mit den Schulen. Derzeit arbeiten vier Spandauer Oberschulen mit uns zusammen:

Lily-Braun-Gymnasium:

Gemeinsam mit der LBO bieten wir jahrgangsübergreifend eine Ruder-AG an. Ziel ist das Erlernen der Rudertechnik und im Anschluss daran die Teilnahme an Ruderwettkämpfen des Schülerruderverbands Berlin und bei entsprechender Weiterqualifizierung auch die Teilnahme an Regatten des Deutschen Ruderverbands.

Heinrich-Böll-Oberschule (Integrierte Sekundarschule):

An der HBO wird Rudern in Form von Unterricht gefördert. Die Schüler, welche sich für das Rudern entscheiden, haben im Rahmen ihres Stundenplans dreimal in der Woche Training, welches ergänzend zum Vereinstraining gesehen wird. Ziel dieser Förderung sind einerseits erfolgreiche Regattateilnahmen durch einen leistungssportlichen Anspruch, andererseits die gut abgestimmte Einbindung in die schulische Ausbildung.

Schule an der Haveldüne (Integrierte Sekundarschule)

Gemeinsam mit der Schule an der Haveldüne bieten wir für die Klassen 7 bis 10 sowohl einen Profilkurs als auch eine Ruder-AG an. Ziel ist einerseits das Erlernen der Rudertechnik, darüber hinaus aber auch die Teilnahme an Ruderwettkämpfen auf Berliner Ebene (Schülerregatten).

Freiherr-vom-Stein-Gymnasium

Gemeinsam mit dem Freiherr-vom Stein-Gymnasium bieten wir jahrgangsübergreifend eine Ruder-AG an. Ziel ist das Erlernen der Rudertechnik und im Anschluss daran die Teilnahme an Ruderwettkämpfen des Schülerruderverbands Berlin und bei entsprechender Weiterqualifizierung auch die Teilnahme an Regatten des Deutschen Ruderverbands.

Erfolgreich in Schule und Sport!

Obleute-Kurs: Theoriekurs für Obleute

Einen Führerschein für Ruderer gibt es nicht! Der Gesetzgeber verlangt aber, dass auch jedes Ruderboot von einem geeigneten Schiffsführer geführt werden muss, der die gesetzlichen Bestimmungen kennt. Die Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V. bietet einen Obleute-Kurs an, der die für uns wichtigen Kenntnisse vermittelt. „Junior-Obleute“ können ein Ruderboot eigenverantwortlich auf der Hausstrecke und auch Ausbildungsboote führen. „Senior-Obleute“ können Ruderboote außerhalb der Hausstrecke führen sowie selbstständig Tages- und Wanderfahrten durchführen.

Ziel: Der Kurs vermittelt das theoretische Wissen, um ein Ruderboot auf dem „Hausgewässer“ selbstständig und eigenverantwortlich führen zu können. An den Kurs schließt sich eine Prüfung an, die den Kenntnisstand ermitteln soll. Für erfolgreiche Teilnehmer folgt im Sommer ein praktischer Teil; die ca. 2 Termine werden individuell vereinbart. Der praktische Teil ist nicht Teil dieses Theoriekurses und richtet sich nur an Mitglieder der Ruder-Union Arkona.

Der Kurs findet am 23. Januar 2021 von 13:45 bis 19:15 Uhr und am 24. Januar 2021 von 09:45 bis 14:30 Uhr statt.

Die theoretische Prüfung findet am Montag, 10. Februar 2020 von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr bzw. alternativ am Samstag, 15. Februar 2020 von 10:00 bis ca. 12:00 Uhr statt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs und Aufbaukurs (oder vergleichbare Ruder-Kenntnisse)

Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 20 Teilnehmer

Kursleiter: Frank Zimmer

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 80,-- € für Mitglieder anderer Rudervereine
25,-- € für erwachsene Mitglieder und
0,-- € für Jugendliche der Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

In der Gebühr sind die Kursunterlagen sowie die Verpflegung an beiden Tagen enthalten.

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn auf das Vereinskonto zu überweisen; Verwendungszweck: Obleute-Kurs 2017

Meldeschluss: 14. Januar 2021

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes) oder per E-Mail bei Frank Zimmer unter:

E-Mail: frank.zimmer@ru-arkona.de

Telefon: (030) 363 36 19

Mobil: 0177-349 25 80

Ausbilderseminar

Um Ruderinteressierten das Rudern beibringen zu können, muss man es natürlich beherrschen, aber auch noch einiges mehr wissen. Das Ausbilderseminar verleiht dieses Wissen und bietet den Rahmen für Diskussionen und Fragen zu der Materie.

Ziel: Die Teilnehmer sollen nach erfolgter Absolvierung des Ausbilderseminars in die Lage versetzt sein, die Ausbildung von Ruderanfängern in ihren Vereinen erfolgreich durchzuführen. Sie werden während des Seminars vermittelt bekommen, was eine „gute Rudertechnik“ ist und worauf bei der Ausbildung besonders zu achten ist, damit die üblichen Fehler vermieden werden. Insbesondere werden sie unterwiesen, wie Ruderfehler erkannt werden und wie diese abgestellt werden können. Ferner erhalten sie Informationen im Hinblick auf das Einstellen (Trimmen) von Booten mit den dazu notwendigen Hilfsmitteln.

Der Kurs findet am 23. Februar 2021 von 9:45 bis 15:00 Uhr und
am 24. Februar 2021 von 9:45 bis 15:00 Uhr statt.

Inhalte: Planung der Ausbildung
Voraussetzungen für die Anfängerausbildung
Bootskunde: das Sportgerät, Trimmen von Booten
Rudertechnik und Fehleranalyse
Ausbildung im Einer und im Mannschaftsboot

Teilnehmerzahl: min. 5 bis max. 15 Teilnehmer

Kursleiter: Sebastian Müller

Ort: Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.
Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin

Kursgebühr: 80,-- € für Mitglieder anderer Rudervereine
25,-- € für erwachsene Mitglieder und
0,-- € für Jugendliche der Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.

In der Gebühr sind die Kursunterlagen
sowie die Verpflegung an beiden Tagen enthalten.

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn auf das Vereinskonto zu
überweisen; Verwendungszweck: Ausbilderseminar 2021

Meldeschluss: 11. Februar 2021

Anmeldung: mittels Anmeldeformulars (siehe Mittelteil des Programmheftes)
oder per E-Mail bei Sebastian Müller unter:

E-Mail: jugendleiter@ru-arkona.de

Telefon: (030) 7008 1752

RUDER-UNION ARKONA BERLIN – 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomania · RV "Siemens"

Bootshaus: Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin (Spandau) – (030) 70081750

Bankkonto: Postbank Berlin

IBAN: DE68 1001 0010 0074 2601 03

BIC: PBNKDEFF

Anmeldung zu folgendem Kurs der **Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.:**

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | „Fit in den Frühling“ | Kursgebühr: 10,-- € | Anmeldeschluss: 09.03.2020 |
| <input type="checkbox"/> | Grundkurs | Kursgebühr: 75,-- € | kein Anmeldeschluss |
| <input type="checkbox"/> | Aufbaukurs | Nur für Mitglieder | Anmeldeschluss: 06.06.2020 |
| <input type="checkbox"/> | Einer-Kurs | Kursgebühr: 10,-- € | Anmeldeschluss: 11.08.2020 |
| <input type="checkbox"/> | Obleute-Kurs | Kursgebühr: 80,-- € ¹⁾ | Anmeldeschluss: 15.01.2020 |
| <input type="checkbox"/> | Ausbilderseminar | Kursgebühr: 80,-- € ¹⁾ | Anmeldeschluss: 12.02.2020 |

¹⁾ Mitglieder der Ruder-Union Arkona Berlin - 1879 - e.V. zahlen 25,00 €, jugendliche Mitglieder sind von der Kursgebühr befreit

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon (privat): _____ Telefon (Büro): _____

Telefon (mobil): _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Mitglied in anderen Sportvereinen: _____

Ich bin Nichtschwimmer

Ich bin Schwimmer

Ort, Datum

Unterschrift
(bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

RUDER-UNION ARKONA BERLIN - 1879 - e.V.

RC Berolina · BRC Teutonia · RV Arkona-Normannia · Hansa-Union RK · BRV Favorite-Markomania · RV "Siemens"

Bootshaus: Scharfe Lanke 71, 13595 Berlin (Spandau) – (030) 7008 1750

Anmeldeformular (Kinder)

Hiermit melde ich mein Kind zu folgendem Kinder-Ruderkurs der **Ruder-Union Arkona Berlin – 1879 – Berlin e.V.** an:

- | | |
|--|----------------------------|
| <input type="radio"/> Frühjahrskurs (vom 02.05. bis 20.06.2020) | Anmeldeschluss: 02.05.2020 |
| <input type="radio"/> Sommerferienkurs (vom 30.06. bis 08.08.2020) | Anmeldeschluss: 30.06.2020 |
| <input type="radio"/> Herbstkurs (vom 14.08. bis 03.10.2020) | Anmeldeschluss: 14.08.2020 |

Die Kursgebühr beträgt 40,-- € und ist zu Kursbeginn bar vor Ort zu bezahlen.

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon (privat): _____ Telefon (Büro): _____

Telefon (mobil): _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Mitglied in anderen Sportvereinen: _____

- Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mein Kind mindestens das Freischwimmerzeugnis des Deutschen Schwimm-Verbandes besitzt.**

Ort, Datum

Unterschrift
(bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)