



Ruderverein „Weser“ von 1885 e.V. Hameln

Was Neues wagen...

Rudern außerhalb der Komfortzone

1) **Riemenrudern im C-Vierer**

Riemenrudern – Die ursprünglichste Form des Ruderns. Im Englischen versteht man auch heute noch unter „rowing“ nur das Riemenrudern!

Du kannst recht gut skullen und möchtest das Riemenrudern erlernen? Am besten geht das im gesteuerten C-Vierer.

Leiter: Wolfgang Sauer

Termine: 15.05. / 22.05. / 12.06.

Anmeldung: jugendwart@rvweser.de

2) **Sportliches Achterrudern für Erwachsene**

Du hast in den letzten Jahren das Rudern erlernt, und Dich reizt eine sportliche Herausforderung? Am 21.9. findet das Head of the River Leine in Hannover Linden statt, ein Achterrennen –auch für Novizen im Gig-Doppelachter- auf der Langstrecke. Wir bieten ein strukturiertes Training über 6 und ggf. mehr Termine an mit dem Ziel, dort zu starten.

Leiter: Frank Höltje, Anne Gerlach, Dirk Schönemann

Termine: nach Vereinbarung in der Gruppe.

Anmeldung: dollenschmiere@rvweser.de

3) **Einerrudern**

Ein bisschen Mut gehört dazu, wenn man das erste Mal in den Einer steigt. Aber es lohnt sich! Wer bisher keine oder wenig Erfahrung im Einer hat, das Skullen aber einigermaßen beherrscht, ist herzlich eingeladen. Bei mehr als 5 Teilnehmern fahren wir nach Rinteln an den Doktorsee.

Leiter: Annette Meyer, Albrecht Garbe

Termine: Annette M.: 12.6. / 19.6.

Albrecht G.: 3.6.

Anmeldung: a_post@gmx.de

Garbe.privat@t-online.de

4) **Riemenzweier**

Wer schon öfter im Riemenboot gesessen hat und seine Technik verfeinern möchte, ist im Zweier ohne genau richtig. Raus aus der Komfortzone, schnelles Lernen ist garantiert!

Leiter: Christoph Garbe

Termine: 20.5. / 3.6. / 17.6. / 29.7.

Anmeldung: Christoph.Garbe@gmail.com

5) **Videoaufnahmen per Drohne**

An zwei Trainingsabenden werden Videoaufnahmen angeboten für Boote, die das wünschen. Während kurzer Sequenzen wird jeder einzelne Ruderer gefilmt, sodass Körperhaltung und Blattführung vom Sportler aus einer anderen Perspektive gesehen werden können.

Leiter: Thiemo Müller

Termine: wird noch bekannt gegeben,

Anmeldung dann direkt bei Thiemo