



Bootshaus  
31789 Hameln, Tündernsche Warte 3  
Tel. 05151 / 42369  
[www.rvweser.de](http://www.rvweser.de)  
[vorstand@rvweser.de](mailto:vorstand@rvweser.de)

## **DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern**

---

### **Kursziel**

Die Kursteilnehmer werden durch kompetente Trainer und Übungsleiter an den Rudersport herangeführt. Ihnen werden dabei die besonderen gesundheitlichen Werte des Ruderns vermittelt.

Die Kursteilnehmer sollen für den Rudersport mit seinen vielseitigen Facetten begeistert werden und ggf. als Mitglieder des Vereins gewonnen werden.

### **Kursangebot**

- **Einführungsabend**
  - Präsentation des Vereins
    - Sportliche Angebote des Vereins
    - Das Bootshaus und seine Einrichtungen
  - Vorstellung der Ruder- und Bootsbenutzungsordnung
    - Besonderheiten des heimatlichen Ruderreviers
    - Allgemeine Sicherheitsaspekte und deren besondere Beachtung
    - Nachweis der Schwimmfähigkeit
    - Ruderbekleidung



- 
- **1. Kurstag**
    - Ruderkommandos
    - Einweisung in Boote und Material
    - Einweisung in die Ruderbewegung auf dem Ruderergometer, Einsatz von Armen und Beinen
    - Einweisung am Anleger, erster Wasserkontakt
    - Ein- und Aussteigen aus dem Boot
    - Gleichgewichtsübungen, Boot stellen
    - Erste Ruderschläge
  
  - **2. Kurstag \***
    - Vorwärtsrudern, Auf- und Abdrehen der Blätter
    - Rückwärtsrudern
    - Einseitig vorwärts und rückwärts rudern
  
  - **3. Kurstag \***
    - An- und Ablegen
    - Lange/Kurze Wende
    - Kurzreferat zum Gesundheitssport
      - Gesundheitlicher Wert des Ruderns
      - Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport
  
  - **4. Kurstag \***
    - Schlagzahlenvariationen
    - Ruderrhythmus
  
  - **5. Kurstag \***
    - Bewältigung von bestimmten Situationen auf dem Wasser
      - Wasser- und Schifffahrtszeichen im Heimatrevier (Verhalten und praktische Übungen)
      - Umgang mit der Berufs- und Sportschifffahrt
      - Steuern und Steuerregeln, Ruderkommandos
      - Aufgaben des Bootsobmanns und der Mannschaft



- **6. Kurstag \***

- Wiederholung bestimmter Übungsinhalte
- Rudern im Einer (freiwillig)
- Evtl. kurze Einweisung in das Riemenrudern
- Erläuterung zum weiteren Rudern nach Ende des Kurses
- Feedback der Kursteilnehmer

- **Kursabschluss**

- Tagesfahrt auf der Weser von Bodenwerder nach Hameln (22km)
- Gemütliches Beisammensein am Bootshaus des RVW

\* An den jeweiligen Kurstagen werden bei Bedarf einzelne praktische Übungsinhalte der Vortage wiederholt und vertieft.

## **Kursgebühr**

Es wird eine Kurggebühr von EUR 90,00 pro Person erhoben. Die Kursgebühr wird bei Eintritt in den Verein nach Abschluss des Kurses zu 100% mit der Aufnahmegebühr bzw. dem monatlichen Vereinsbeitrag verrechnet.

## **Versicherung**

Die Kursteilnehmer sind über eine Nichtmitgliederversicherung beim LSB Niedersachsen/ARAG Sportversicherung versichert.