

## Ruderkurse für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee 2020



**Rudern ist eine der gesündesten und vielseitigsten Sportarten. Wir rudern da, wo die Natur am Schönsten ist, auf dem Baldeneysee. Rudern kann man in jedem Alter lernen. In einer Gruppe macht es am meisten Spaß.**

Dieses Jahr haben wir unsere Anfängerausbildung geändert. Um den Kursteilnehmern einen einfacheren Übergang in das Breitensportrudern zu ermöglichen bieten statt eines reinen Kurses eine **viermonatige Probemitgliedschaft** an. Diese besteht aus drei Teilen:

- **Sechswöchiger Ruderkurs mit jeweils einem Termin pro Woche**, wahlweise dienstags, mittwochs oder donnerstags, Einstiegsmöglichkeiten im April, Mai oder August
- **Halbtägiges Ruder-Event** am Wochenende mit einer Ausfahrt aller Kursteilnehmer, einer Sicherheitsausbildung und anschließendem gemütlichen Beisammensein
- **Breitensportphase bis zum Ende der Probemitgliedschaft**: freies Rudern in betreuten Breitensportgruppen, bis zu drei Termine wöchentlich, Nutzung des gesamten Vereinsangebots wie Ergometer, Gymnastik usw.

**Kursgebühr: 100 Euro**, zahlbar per Bankeinzug. Wenn Sie beim ersten Kurstermin feststellen, dass Ihnen das Rudern keinen Spaß macht, können Sie kostenlos aussteigen. Die Kursgebühr wird nach der zweiten Kurseinheit eingezogen. Die Probemitgliedschaft können Sie formlos und ohne Einhaltung einer Frist jederzeit beenden. Erhalten wir von Ihnen keine Mitteilung, wird die Probemitgliedschaft in eine reguläre Mitgliedschaft umgewandelt.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich formlos per Email unter Angabe des gewünschten Wochentags an. Dann teilen wir ihnen mit, ob es freie Plätze gibt. Nach unserer Bestätigung bitten wir Sie das Anmeldeformular herunterzuladen, auszufüllen und als Scan-Kopie zu schicken oder beim ersten Kurstermin mitzubringen. Weitere Informationen zur Mitgliedschaft und den Beiträgen: <https://runderklub-am-baldeneysee.de/de/mitglied-werden-1/>

Eine regelmäßige Teilnahme ist im Interesse der Gruppe sehr wichtig. Wenn Sie an einzelnen Terminen verhindert sind, können Sie ersatzweise auf einen anderen Wochentag ausweichen. Voraussetzung für die Teilnahme am Ruder-Event und am Breitensportrudern ist die Teilnahme an sechs Kursterminen.

### **Erste Kursserie (April bis Mai 2020):**

- Dienstag 18:00 Uhr, Beginn: 07.04., letzter Kurstermin: 12.05.
- Mittwoch 18:00 Uhr, Beginn: 08.04., letzter Kurstermin: 13.05.
- Donnerstag 17:00 Uhr, Beginn 09.04., letzter Kurstermin 14.05.

Ruder-Event für alle drei Kurse: **Samstag, 16.05., 10:00 Uhr**

Ende der Probemitgliedschaft: 31.07.2020

**Zweite Kursserie (Mai bis Juni 2020):**

- Dienstag 18:00 Uhr, Beginn: 19.05., letzter Kurstermin: 23.06.
- Mittwoch 18:00 Uhr, Beginn: 20.05., letzter Kurstermin: 24.06.
- Donnerstag 17:00 Uhr (abweichende Termine wegen der Feiertage am 21.05. und am 11.06.), Beginn 20.05., 18:00 Uhr (ausnahmsweise am Mittwoch um 18 Uhr, danach donnerstags um 17:00 Uhr, weitere Ausnahme: 10.06. 18:00 Uhr statt 11.06. wegen des Feiertags, letzter Kurstermin: 25.06.

Ruder-Event für alle drei Kurse: **Samstag, 27.06.2020, 10:00 Uhr**

Ende der Probemitgliedschaft: 31.08.2020

**Dritte Kursserie (August bis September):**

- Mittwoch 18:00 Uhr, Beginn: 19.08., letzter Kurstermin: 23.09.
- Donnerstag 17:00 Uhr, Beginn 20.08., letzter Kurstermin 24.09.

Ruder-Event für beide Kurse: **Samstag, 10.10., 10:00 Uhr**

Ende der Probemitgliedschaft: 30.11.2021

Anmeldung bitte per Email an [info@rab-essen.de](mailto:info@rab-essen.de) unter Nennung des gewünschten Wochentags und Starttermins. Weitere Information bei Helmut Janus, Tel. 0151 16770732.