

## Montagsgruppe

### „Rudern pro Gesundheit“

jeden Montag 16:00 Uhr - ganzjährig

Trainerin: Heike Breitenbücher

(A-Lizenz / Trainerin Prävention)

Kontakt: hbreitenbuecher@t-online

Mobil 0178 30 70 442

Rudern nach dem Grundkurs, Erwerb der Steuerberechtigung. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Gesundheitsaspekt „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf“ sowie in der Verbesserung der Rudertechnik.

10er Karte für Nichtmitglieder: € 120,--

(Mitglieder nehmen kostenfrei teil.)

## Freitagsgruppe

### „Fitter Freitag“

jeden Freitag 17:00 Uhr - ab April-Oktober

Trainer: Hardy Pfaff

(C-Lizenz Rudern Breitensport)

Rudern nach dem Grund- und Aufbaukurs.

Rudern in verschiedenen Booten und Mannschaften. Verbesserung der Rudertechnik unter Anleitung.

10er Karte für Nichtmitglieder: € 120,--

(Mitglieder nehmen kostenfrei teil.)



## Weitere Angebote:

### Corporate-Rudern

Rudern für Firmenmannschaften. Nach Absolvierung von sechs Trainingseinheiten kann auf der Marbacher Regatta bei den Corporate-Rennen teilgenommen werden. Teambuilding verbunden mit viel Spaß beim Marbacher Ruderverein.

Infos: [www.marbacher-ruderverein.de/regatta](http://www.marbacher-ruderverein.de/regatta)

### Wettkampf-Rudern für Junioren und Senioren (ab 15 Jahre)

Trainerin für Leistungssport:

Heike Breitenbücher

Kontakt: hbreitenbuecher@t-online.de

mobil: 0178 30 70 442

Nur für Vereinsmitglieder nach vorheriger Anfängerausbildung oder Ruder AG.

### Kinder-Rudern von 10 – 14 Jahre

Kindertrainer:

Jannik Metzger

Kontakt: [jannik.f.m@web.de](mailto:jannik.f.m@web.de)

Johannes Baier

Kontakt: [johannesbaier2001@yahoo.com](mailto:johannesbaier2001@yahoo.com)

nur für Vereinsmitglieder nach vorheriger Anfängerausbildung oder Ruder AG.

### Hallentraining – Fit for Rowing

Herbstferien bis Osterferien

Karl-Nusser-Halle, Marbach

jeden Donnerstag um 19:00 Uhr

Angebot für ALLE Mitglieder

Ausdauer, Kraft, Koordination, Spiel + Spaß

### Rudergruppen in Eigenregie

Anfragen unter:

[sekretariat@marbacher-ruderverein.de](mailto:sekretariat@marbacher-ruderverein.de)



**MARBACHER  
RUDERVEREIN  
VON 1920 E.V.**

## Unser Ausbildungsprogramm 2019 – 2. Halbjahr

- Grund- und Aufbaukurse  
Rudern für Erwachsene
- Anfängerkurse für Kinder- und Jugendliche bis 17 Jahre
- Rudern pro Gesundheit in Kooperation mit der Schiller-Volkshochschule
- Rudergruppen mit lizenzierten Trainern
- Corporate-Rudern/Firmenrudern
- Wettkampf-Rudern

**Marbacher Ruderregatta  
14. und 15. September 2019**



# Rudern pro Gesundheit Kooperation mit der VHS



Schiller-Volkshochschule  
Landkreis Ludwigsburg



In Zusammenarbeit mit  
der Schiller-  
Volkshochschule Kreis  
Ludwigsburg  
Rudern gehört zu den  
gesündesten Sportarten

schlechthin. Beim Rudern werden Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert. Eine Stärkung des Schultergürtels, der Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur verschafft eine höhere Stabilität und mildert oder vermeidet Rückenschmerzen. Der Anfängerkurs besteht aus sechs Einheiten, die jeweils 90 Minuten dauern. Insgesamt sollten ca. zwei Stunden eingeplant werden. Gerudert wird in einem breiten gesteuerten Mannschaftsboot mit vier Ruderplätzen. Im Anschluss an den Anfängerkurs besteht die Möglichkeit, einen Aufbaukurs zu besuchen. Vorkenntnisse im Rudern sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmer müssen sicher schwimmen können. Zum Rudern ist keine Spezialkleidung erforderlich. Bitte enganliegende, bequeme Kleidung wie zum Radfahren tragen (max. 8 Personen).

Anmeldung: [www.schiller-vhs.de](http://www.schiller-vhs.de)



## Termine:

**Für Anfänger und Fortgeschrittene:**

**Termin 3:** montags ab  
23.09.2019 10:00 Uhr (6x)  
Lehrgangleiterin: Heike  
Breitenbücher (Trainer A  
Lizenz Rudern und  
Trainerin für Prävention)  
Kosten: € 120,-

# Grund- und Aufbaukurse Rudern für Erwachsene

Rudern lernen im Marbacher Ruderverein – erfahrene Stegausbilder und zertifizierte C-Trainer bringen Euch das Rudern von Anfang an bei. Die Ausbildung erfolgt in Kleingruppen mit max. 4 Personen in breiten gesteuerten Mannschaftsbooten und findet ab den genannten Terminen in der Regel im wöchentlichen Abstand sechs Mal statt.

## Termine:

**Grundkurs E4:** Fr. 03.05.2019 16:00 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangleiterin: Karolin Keßler

**Grundkurs E5:** Di. 28.05.2019 18:00 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangleiter: Uwe Baumfalk

**Grundkurs E6:** Mo 24.06.2019 18:00 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangleiter: Hardy Pfaff

**Grundkurs E7:** Do 27.06.2019 17:30 Uhr (6x) 8P.

Lehrgangleiter: Friedhelm Jorch/Uwe Baumfalk

Kosten: € 120,-

**Einerlehrgang:** Di, ab Anfang Juli 18:00 (4x)

Termine nach Absprache

Lehrgangleiter: Uwe Baumfalk

nur für Mitglieder (kostenfrei!) mit Einerprüfung



# Anfängerkurse für Kinder und Jugendliche bis 17 J.

Ein Schwerpunkt in unserem Verein liegt auf der Ruderausbildung von Kindern und Jugendlichen. Mehr als 40 aktive Juniorinnen und Junioren trainieren bei uns zwischen 2x und 10x die Woche – jeder nach seinen persönlichen Zielen, ob lokale Regatta oder Deutsche Jugendmeisterschaften. Um das Rudern zu erlernen ist der Besuch eines Anfängerkurses verpflichtend (alt. FSG Ruder AG). Die Kosten des Grundkurses werden auf eine anschließende Mitgliedschaft angerechnet.

## Termine:

**Grundkurs J3:** Mi 11. Sept. 2019 16:00 Uhr (6x)

Lehrgangleiter: Jugendtrainer

Kosten: € 60,-



## Kontakt & Anmeldung

Marbacher Ruderverein v. 1920 e.V.  
Mühlwert 1  
71672 Marbach a.N.  
[www.marbacher-ruderverein.de](http://www.marbacher-ruderverein.de)

Anmeldung per Mail unter:  
[sekretariat@marbacher-ruderverein.de](mailto:sekretariat@marbacher-ruderverein.de)