

## Montagsgruppe

### „Rudern pro Gesundheit“

ganzjährig montags 10:00 und 16:00 Uhr  
(im Winter 10:00 und 15:00 Uhr)

Trainerin: Heike Breitenbücher  
(A-Lizenz / Trainerin Prävention)

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

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 ab 15 Jahren

Trainerin für Leistungssport:  
Heike Breitenbücher  
Kontakt: [hbreitenbuecher@t-online.de](mailto: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:  
Amelie Bitz, Janis Ettl, Johanna Schmidt  
Kontakt: [johschm04@gmail.com](mailto:johschm04@gmail.com)  
Jonas Stein  
Kontakt: [jsteinkb01@gmail.com](mailto:jsteinkb01@gmail.com)  
Nur für Vereinsmitglieder nach vorheriger Anfängerausbildung oder Ruder AG.

### Hallentraining – Fit im Winter

Herbstferien bis Osterferien  
Karl-Nusser-Halle, Marbach/H.Breitenbücher  
jeden Donnerstag um 19:00 Uhr  
Angebot für ALLE Mitglieder  
Ausdauer, Kraft, Koordination, Spiel + Spaß

### Bootshaus-Training

Herbstferien bis Osterferien  
MRV Bootshaus / Hardy Pfaff  
jeden Donnerstag um 18:00 Uhr  
Angebot für ALLE Mitglieder  
Kraftausdauer und Koordination

### Breitensport-Rudertreff

April bis September Di+Do 18 Uhr, ganzjährig So 9:30  
Anfragen unter:  
[breitensport@marbacher-ruderverein.de](mailto:breitensport@marbacher-ruderverein.de)

### Hochschulrudern – Kooperation PH Ludwigsburg

Übungsleiterin: Karolin Keßler  
Informationen unter:  
[karolin.kessler@web.de](mailto:karolin.kessler@web.de)



# MARBACHER RUDERVEREIN VON 1920 E.V.

## Unser Ausbildungsprogramm 2021 - unter Corona-Vorbehalt -

- Grund- und Aufbaukurse  
Rudern für Erwachsene
- Anfängerkurs 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
- Hochschulrudern – Kooperation mit der PH Ludwigsburg



## 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. 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 1:** montags ab 12. April 2021 10:00 Uhr (6x)

**Termin 2:** ab September 2021 (VHS Wintersemester)

Lehrgangsleiterin: 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 Wochenabstand sechs Mal statt. Nicht in den Schulferien!

### Termine:

**Grundkurs G1:** Mo 19. April 2021 18:00 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangsleiter: Hardy Pfaff

**Grundkurs G2:** Di 20. April 2021 17:30 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangsleiterin: Karolin Keßler

**Grundkurs G3:** Di 20. April 2021 18:00 Uhr (6x) 8P.

Lehrgangsleiter: Uwe Baumfalk und Friedhelm Jorch

**Grundkurs G4:** Do 22. April 2021 18:00 Uhr (6x) 4P.

Lehrgangsleiter: Uwe Baumfalk

Kosten: € 120,- (für Mitglieder frei)

**Aufbaukurs A1:** Mo 14. Juni 2021 18:00 Uhr (4x) 4P.

Lehrgangsleiter: Hardy Pfaff

**Aufbaukurs A2:** Di 15. Juni 2021 18:00 Uhr (4x) 8P.

Lehrgangsleiter: Uwe Baumfalk und Friedhelm Jorch

**Aufbaukurs A3:** Do 17. Juni 2021 18:00 Uhr (4x) 4P.

Lehrgangsleiter: Uwe Baumfalk

Kosten: € 70,- (für Mitglieder € 10,-)

inkl. Buch „Rudern Basics“ und Boots-Obmann-Prüfung



## 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 J1:** Do. 10. Juni 2021 16:00 Uhr (6x) 8P.

Lehrgangsleiter: Kinder-Trainer-Team

Kosten: € 60,- (für Mitglieder frei)



## Kontakt & Anmeldung

Marbacher Ruderverein v. 1920 e.V.

Mühlwert 1

71672 Marbach a.N.

[www.gesundheitssportrudern-in-marbach.com](http://www.gesundheitssportrudern-in-marbach.com)

Anmeldung per Mail unter:

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