



WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

Ruderzeiten Breitensport

Sommerhalbjahr 2018

gültig ab 5.4.2018

Termin	Angebot	Übungs- leiter/in
Montag		
Absprache ca. 16.00 Uhr	Rudern auf dem Rhein (sportlich) (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl
19.00 Uhr	Konditions- u. Krafttraining für Frauen	Thomas Kühl
Dienstag		
18.00 – 20.00 Uhr	Feierabendrudern auf dem Rhein Ruderausbildung und Fortbildung (Schnupperkurs, Technik, Einer, Steuern)	Obleute Melanie Thiele
Mittwoch		
Absprache	Rudern auf dem Rhein (sportlich)	Obleute
Donnerstag		
18.00 – 20.00 Uhr	Feierabendrudern auf dem Rhein Ruderausbildung und Fortbildung (Schnupperkurs, Steuern auf dem Rhein)	Obleute Markus Götz Holger Geister
Freitag		
Absprache ca. 16.00 Uhr	Rudern auf dem Rhein (sportlich) (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl
Samstag		
11.00 Uhr	Allgemeines Rudern auf dem Rhein	Peter Wirtz Obleute
Sonntag		
10.00 Uhr Absprache	Rudern auf dem Rhein	Obleute
11.00 Uhr Medienhafen	Masters-Training in Rennbooten im Industriehafen (nur nach Absprache)	M. Götz, M. Thiele, RCGD





WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

Ruderzeiten Breitensport

Informationen zum Plan

Allgemeines Rudern auf dem Rhein / Feierabendrudern auf dem Rhein

Wer kommt, fährt auch mit raus, in der Woche kurz und knapp, am Wochenende wird auch eine längere Tour gerudert. Wenn möglich, teilen wir die Mannschaften in entspannt und sportlich ein. Dienstags, Donnerstags und Samstags wird zu festen Zeiten gerudert, alle anderen Termine finden nur nach Absprache der Mannschaften und Obleute statt. Wer Montags und Freitags mit Thomas Kühl rudern möchte, bekommt die Zeiten von Thomas per Mail.

Schnupperkurse, Ruderausbildung und Fortbildung

Die Schnupperkurse finden im April und im Juni statt. Anschließend brauchen wir genügend erfahrene Ruderer/innen und Steuerleute um gemeinsam mit den Anfängern/innen auf den Rhein rudern zu können. Dienstags bieten wir wieder Techniktraining und Einerausbildung für alle an, geleitet von Melanie Thiele.

Strompasskurs (Steuern auf dem Rhein)

Die praktische Steuerausbildung wird vorwiegend Donnerstags stattfinden, ist aber auch an jedem anderem Rudertermin möglich. Geleitet wird die Steuerausbildung von Holger Geister. Achtet auf die Termine im Internet und Aushänge.

Masters-Training zusammen mit dem RCGD

Ihr seid ehemalige Rennruderer/innen oder ihr wollt nach ersten Erfahrungen im Einer ernsthaft an eurer Technik zu arbeiten? Ihr wollt regelmäßig Trainieren? Ihr wollt an Regatten teilnehmen? Das Masterstraining findet in Rennbooten im Medienhafen statt und ist natürlich auch offen für alle, die noch keine 27 Jahre alt sind. Wir sind eine bunt gemischte Truppe aus WSVD und RCGD und haben zur Zeit einen eigenen Trainer vom RCGD. Wer Interesse hat, spricht bitte Markus Götz oder Melanie Thiele an.

