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

Ruderzeiten Sommer 2023

Termin	Angebot	Kontakt
Montag		
Absprache ca. 17.00 Uhr	**Rudern auf dem Rhein (sportlich)** (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl Chr. von Coelln
Dienstag		
18.00 – 20.00 Uhr	**Feierabendrudern auf dem Rhein** **Ruderausbildung und Fortbildung** (Technik, Einer, Steuern)	Obleute Melanie Thiele
Mittwoch		
19.00 Uhr	**Konditions- u. Krafttraining für Frauen**	Thomas Kühl
Donnerstag		
18.00 – 20.00 Uhr	**Feierabendrudern auf dem Rhein** **Ruderausbildung und Fortbildung** (Technik, Steuern auf dem Rhein)	Obleute Markus Götz
Freitag		
Absprache ca. 17.00 Uhr	**Rudern auf dem Rhein (sportlich)** (Steuerausbildung nach Absprache)	Thomas Kühl Chr. von Coelln
Samstag		
10.00 Uhr	**Allgemeines Rudern auf dem Rhein** (Steuerausbildung nach Absprache)	Obleute

Absprache: Die Ansprechpartner*Innen für das Rudern auf dem Rhein findet ihr unter www.WSVD.de/Unser Verein/Das sind wir.

Steuerausbildung: Praktische Ausbildung auf dem Rhein dürfen alle anbieten, die die jeweilige Steuerklasse haben. Sprecht die Obleute an. Prüfen dürfen alle mit Steuerklasse 1.

Schnupperkurs Anfänger*Innen: Informationen zu Kursen findet ihr unter www.WSVD.de/Rudern/Schnupperkurse.

Wiedereinsteiger*Innen: Egal ob ehemalige Rennruder*Innen oder Breitensport, sprecht uns an. Nach einem Termin zum Proberudern bzw. Auffrischen der Ruderkenntnisse entscheiden wir dann mit euch, ob ihr auf dem Rhein rudern wollt oder beim Masterstraining einsteigt.

Masterstraining: Ihr seid ehemalige Rennruder*Innen, ihr wollt an eurer Technik arbeiten, regelmäßig trainieren, an Regatten teilnehmen? Wir rudern zusammen mit den Masters des RCGD im Hafen. Info`s dazu bekommt ihr bei Markus Götz und Melanie Thiele

Melanie Thiele WSVD