



HEILBRONNER RUDERGESELLSCHAFT „SCHWABEN“ e.V. VON 1879

FAQ

Wer kann Rudern?

Wenn du Rudern möchtest musst du Schwimmen können!

D.h. Schwimmkenntnisse mindestens auf Niveau des Freischwimmers (Deutsches Schwimmbzeichen Bronze).

Wir empfehlen ein Mindestalter von 11 Jahren bzw. eine Größe ab ca. 1.50m

Eine Altersgrenze nach oben gibt es grundsätzlich nicht.

Da es gelenkschonend ist kann man bis ins hohe Alter rudern.

Wichtig dabei ist, dass man generell keine vorliegenden Schäden wie einen Bandscheibenvorfall oder ähnliches hat. Im Zweifel muss dies dem Verein mitgeteilt werden, dann kann im Einzelfall entschieden werden.

Wie starte ich mit dem Rudern?

Grundsätzlich sollten alle Neulinge einen Ruderkurs belegen, außer es liegt bereits ausreichend Rudererfahrung vor.

Alle Infos dazu erhältst du auf der Website www.ruderschwaben.de, bei offenen Fragen wende dich gerne an die Mitgliederbetreuung.

Ich kann bereits Rudern oder habe einen Ruderkurs absolviert – Wie geht es weiter?

Gerne direkt mit einer Mitgliedschaft bei uns. Der Mitgliedsantrag kann direkt nach dem Ruderkurs vor Ort mitgenommen werden, ist aber auch auf der Website verfügbar.

Für Rückfragen bei mitgliederbetreuung@ruderschwaben.de melden.

Fertig ausgefüllte Anträge gerne auch an diese Adresse oder zum Breitensport mitbringen.

Wann sind Trainingszeiten und wie ist der Ablauf?

Jedes Mitglied kann zu den offiziellen Breitensportzeiten im Verein rudern.

Am Bootshaus steht ein Betreuer bereit. Dieser teilt die Mitglieder in die Boote ein und kann bei Problemen unterstützen. Auf Wasser sind die Boote grundsätzlich auf sich gestellt und können ihr Wissen aus dem Ruderkurs anwenden.

Während der europäischen Sommerzeit Montag 18 Uhr; Mittwoch 18 Uhr, Samstag 14 Uhr
In der europäischen Winterzeit Samstag 14 Uhr.

Zusätzliche Angebote wie Fitnesstraining oder Schwimmen werden per Mail am Anfang der Wintersaison kommuniziert.

An Feiertagen findet kein Breitensport statt.

Welche Kleidung benötige ich?

Ganz normale Sportkleidung reicht für den Anfang aus. Enganliegender Schnitt ohne störende Taschen ist dabei von Vorteil z.B. Radkleidung.
Später kann über den Verein auch spezielle Ruderausrüstung erworben werden.

Kann ich das ganze Jahr über rudern?

Es kann das ganze Jahr über gerudert werden. Allerdings nur zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang und soweit die Wasserbedingungen dies zulassen.
Bei Hochwasser oder Eis gilt z.B. ein generelles Ruderverbot.

Meine Frage war nicht aufgelistet wen kontaktiere ich?

Weitere Fragen gerne an mitgliederbetreuung@ruderschwaben.de