

Eltern-Info für den Ferienruderkurs 2011

Der Kurs beginnt jeden Tag um 14:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr.

Ausnahme ist Sonntag. Treffen ist um 10:00 Uhr, Ende um 15:00 Uhr.

Der Kurs soll ihrem Kind Spaß machen, wir werden uns bemühen, abwechslungsreich Kenntnisse zu vermitteln. Deshalb auch Versuche im Rennboot bzw. auf dem Ergometer. Auch die Unterweisung zur Bootskunde ist als Abwechslung zum reinen Rudern gedacht. Der Aufenthalt auf dem Wasser steht aber im Vordergrund. Bitte bringen Sie am Dienstag die Teilnahmegebühr von 40 Euro mit.

Kursgebühr wird bei Vereinseintritt teilweise angerechnet.

Sportsachen

- Turnschuhe (keine Basketballstiefel)
- Sporthose (lang oder kurz, je nach Temperatur)
- T-Shirt bzw. Pullover (auf keinen Fall mit Taschen)
- Ersatzstrümpfe und Unterwäsche
- Regenhose und -jacke (für schlechtes Wetter)

Alle Sachen können die befürchteten Ruderflecken bekommen, bitte denken Sie daran und nehmen ältere Sachen. Die Oberbekleidung (T-Shirt, Pullover) darf nicht zu weit sein und auch nicht zu lang; beides ist beim Rudern hinderlich.

Der Verein kann leider keine Haftung für verlorenegegangene Wertsachen oder Garderobe übernehmen, lassen Sie alles Unnötige zuhause.

Verpflegung:

Wir halten jeden Tag einen kleinen Snack bereit (Brause, Obst, Kuchen)

Wegbeschreibung:

Aus Spandau kommend:

Von der Bushaltestelle (M49) Pichelswerder biegen Sie rechts in den Siemenswerderweg ein und folgen diesem den Berg hinunter. Am unteren Parkplatz folgen sie dem Hinweisschild "Märkischer Ruderverein".

Aus Charlottenburg kommend:

Von der Bushaltestelle links in den Siemenswerderweg.

Programm für den Ferienruderkurs 2011

| | |
|--|--|
| <u>Dienstag:</u> 26.04. 14-18 Uhr | Begrüßung (mit Eltern) Bootshausrundgang erste Versuche auf dem Wasser |
| <u>Mittwoch:</u> 27.04. 14-18 Uhr | Ergometerversuche kleine Ruderausfahrt mit technischen Übungen |
| <u>Donnerstag:</u> 28.04. 14-18 Uhr | nach Wetterlage Versuche im Skiff oder kleine Ruderausfahrt Bootskunde an Land |
| <u>Freitag:</u> 29.04. 14-18 Uhr | Ergometerrudern Ruderbefehle-Verhalten auf dem Wasser kleine Ruderausfahrt erstes Mal Steuern |
| <u>Samstag:</u> 30.04. 14-18 Uhr | je nach Leistungsstand längere Ruderfahrt Quiz |
| <u>Sonntag:</u> 01.05. 10-15 Uhr | Rudern mit anderen Vereinsmitgliedern Abschluss: kleine Kaffeeklatschrunde (mit Eltern) |