

Basiskurs für Erwachsene im Breitensport Ruderclub Blauweiss Basel

Der Ruderclub Blauweiss Basel bietet jährlich einen Basiskurs Rudern für sportliche Erwachsene an.

- Rudern ist ein anforderungsreicher Sport hinsichtlich Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Daher eignet sich Rudern nicht als Einstiegssportart und es braucht Geduld, Frustrationstoleranz und einen langen Atem.
- Rudern ist eine Mannschaftssportart, was hohe soziale Kompetenz und Verbindlichkeit erfordert. Auch der Club ist eine Art 'Mannschaft', die durch das Engagement jedes Einzelnen lebt.
- Rudern ist eine Sportart in und mit der Natur – die nicht immer nach unserer 'Pfeife tanzt'. Daher bedarf es einer gewissen Flexibilität und Wettertauglichkeit.
- Da wir auf offenen, fliessenden Gewässern unterwegs sind, ist es zwingend notwendig, dass die TeilnehmerInnen 300 m in freiem Gewässer schwimmen können.
- Ausreichende Deutschkenntnisse werden vorausgesetzt.

Termine:

Anmeldeschluss: 28. Februar 2018.

Definitiver Bescheid über die Aufnahme: bis 5. März 2018 per Mail.

Kursbeginn: Samstag, 21. April, 14-18 Uhr mit einem Kick-Off.

In den darauffolgenden Wochen finden mindestens 5 weitere Termine statt. Die genauen Kurs-Termine werden mit dem Bescheid zur Aufnahme mitgeteilt und können dann gewählt werden.

Es kann vorkommen, dass aufgrund von Hochwasser nicht gerudert werden kann. Dann kann es zu Terminverschiebungen kommen.

Nach dem Basiskurs:

Die TeilnehmerInnen müssen am besten an allen, jedoch an mindestens vier Terminen teilgenommen haben. Dann findet eine Standortbestimmung statt. Bei Eignung folgt die Fortgeschrittenenphase. Die TeilnehmerInnen werden von einem Mentor oder einer Mentorin an weiteren 5 Terminen eng begleitet und in den Ruderbetrieb im Breitensport eingeführt.

Wenn Basiskurs und Fortgeschrittenenphase erfolgreich absolviert wurden, kann ein Antrag auf Mitgliedschaft gestellt werden und an den offenen Trainingsgefässen im Breitensport teilgenommen werden.

Anmeldung:

Die Platzzahl ist beschränkt. Interessierte melden sich per Mail an ruderkurse@rcblauweiss.ch bis Ende Februar an. In der Anmelde-Email bitte folgende Informationen ergänzen:

- Eine kurze Vorstellung der Person (Name, Kontaktdaten, Wohnort, Alter)
- eine kurze Beschreibung der 'sportlichen Vorgeschichte'
- eine kurze Beschreibung der Motivation oder des Auslösers, warum das Interesse aufs Rudern gefallen ist.

Kurskosten: CHF 400 (enthält den Basiskurs und bei Eignung die individuelle Betreuung in der Fortgeschrittenenphase)

Den Betrag bitte vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto überweisen:

PostFinance

Ruderclub Blauweiss Basel

IBAN: CH6409000000400114003

Zahlungszweck: Basiskurs 2018