

Liebe*r Teilnehmer*in, vorab noch einige Informationen zum Kurs und zum Rudern allgemein.

- **Treffpunkt zur ersten Kursstunde** ist am Eingang des Tübinger Ruderhauses in der Gartenstraße 180 in Tübingen. Bitte achtet darauf immer pünktlich da zu sein. Die Kursleitungen müssen einteilen, wer in welchem Boot sitzt und welche Boote benötigt werden.
- **Anmeldeformular**: bitte bring in der ersten Kursstunde das Anmeldeformular ausgefüllt mit, das du mit dieser E-Mail erhalten hast. Wir sparen dann wertvolle Zeit.
- **Kursablauf**: in den ersten Kursstunden wird der Kurs kurz durch das Ruderhaus geführt, einige Dinge erklärt und dann wird auf dem Ruderergometer die Ruderbewegung eingeübt. In den weiteren Kursstunden wirst du die ganze Zeit auf dem Wasser verbringen, es sei denn wir haben Hochwasser oder es gibt andere Gründe warum nicht gerudert werden kann. (das kommt vor ist aber relativ selten).
- **Mitbringen**: Immer wieder werden wir gefragt was man zum Rudern anzieht: Sinnvollerweise solltest du enganliegende Kleidung anziehen. Laufbekleidung z.B. eignet sich hervorragend. Ansonsten einfach sportliche Kleidung. Was manchmal Probleme geben kann sind Laufschuhe, die sehr breit sind. Die passen nicht in die Fußschlaufen. Anfängerboote (sog. GigBoote) haben in der Regel keine eingebauten Schuhe: du brauchst also eigene Schuhe. Ansonsten darfst du gerne eine Flasche Wasser mit ins Boot nehmen, insbesondere wenn es sehr warm ist, macht das Sinn. Nach dem Rudern kannst du natürlich im Ruderhaus duschen und dich umziehen.
- **Nach Ende des Kurses**: wenn du Spaß am Rudern hast und gerne weitermachen willst, dann kannst du nach Ablauf des Kurses Mitglied im TRV werden. Du hast dann die Möglichkeit ohne weitere Kosten an unserem „Beginner Breitensporttermin“ teilzunehmen bevor du dann auch alleine oder in Gruppen selbständig rudern und die weiteren Breitensportangebote sowie Krafraum und Ergometer nutzen kannst. Wir veranstalten auch immer wieder „Workshops“ für Vereinsmitglieder z.B. eine Einführung ins Riemenrudern oder ins Schmalbootfahren. Nähere Informationen zu den Angeboten für Breitensportler*innen findest Du auf unserer Homepage.
- **Fragen offen ?**: dann einfach auf der Homepage in den FAQ nachschauen und im Zweifel in der Geschäftsstelle nachfragen.
- **Abschlussgrillen**: nach Abschluss der Ruder Kurse veranstalten wir einen Grillabend mit den Teilnehmer*innen unserer Ruder Kurse und den Breitensportler*innen aus dem Ruderverein. Das ist immer ein schöner Abschluss und es gibt die Möglichkeit andere Ruderer und die Breitensportangebote kennenzulernen. Dazu laden wir gerne auf eine Rote Wurst ein.

Wir freuen uns auf einen schönen Kurs mit Dir.