



## Rudern, ein Gesundheitssport

Veranstalter:	Ruderverband Rheinland
Zielgruppe:	Trainer:innen, Übungsleiter:innen, aktive Ruder:innen Der Lehrgang ist mit 8 Stunden lizenzverlängernd.
Datum:	07.03.2026
Ort:	Bootshaus der RG Treis-Karden, Moselallee 44, 56253 Treis-Karden
Lehrgangsleitung:	Tatjana Maus
Referent:innen:	Michael Hippert/ NN
Dauer:	9.00 Uhr – 16.30 Uhr (8 UE zur Lizenzverlängerung)
Teilnahmegebühr:	€ 30,00
Anmeldung:	Dagmar Hippert    Hinweise zum Meldeverfahren s. S. 2 hippert-treis-karden@t-online.de/02672 2908
Anmeldeschluss:	23.02.2026
Hinweis:	Bitte bequeme Sportbekleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

### Inhalt des Lehrgangs:

In diesem praxisorientierten Lehrgang werden die vielfältigen gesundheitsfördernden Aspekte des Ruderns genauer beleuchtet und gezielt in Trainingsplanung und -durchführung integriert. Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination – zentralen Bausteinen eines gesundheitsorientierten Ruderns.

#### **Vortrag: Gesundheitsaspekte des Menschen**

Einführung in die gesundheitlichen Grundlagen, körperliche Anpassungsprozesse durch Training und Prävention durch Bewegung.

#### **Erstellen eines Gesundheitstrainingsplans**

Entwicklung individueller Trainingspläne unter Berücksichtigung von:

#### **Trainingszyklus-Planung**

Trainingseinheit, Mikro-, Meso- und Makrozyklus  
Zielsetzung und Steuerung von Belastung und Erholung  
Trainingskontrolle und -anpassung

#### **Ausdauertraining** – pulsgesteuert auf dem Ruderergometer

Praktische Einführung in das herzfrequenzgesteuerte Training und seine Anwendung im Breitensport

#### **Krafttraining im Alltag**

Alltagsnahe Übungen zur Verbesserung der funktionellen Kraft – mit und ohne Hilfsmittel.

#### **Gymnastik und Flexibilität**

Beweglichkeitsprogramm zur Förderung von Mobilität, Körperwahrnehmung und Regeneration.

#### **Koordinationstraining – Übungen mit dem Seil**

Koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern  
Übungen zur Schulung von Rhythmus, Reaktion und Gleichgewicht.

Dagmar und Michael Hippert



## Meldeverfahren

Die Zulassung zu dem Lehrgang richtet sich nach folgenden Kriterien:

1. Reihenfolge des Eingangs der Meldungen an Dagmar Hippert:  
[hippert-treis-karden@t-online.de](mailto:hippert-treis-karden@t-online.de) mit Angabe von: Name, Vorname; Geburtsjahr; Verein; Adresse, Emailadresse, Telefonnummer, DRV-Lizenz ja/nein
2. Meldungen von Mitgliedern des Ruderverbandes Rheinland werden bis zu einer 50%-igen Auslastung des Lehrgangs durch diese bevorzugt.
3. Die Anzahl der Teilnehmer aus einem Ruderverein muss in Fällen sehr hoher Nachfrage begrenzt werden.
4. Nach dem Meldeschluss werden alle Angemeldeten über ihre Teilnahme bzw. Nichtteilnahme durch die Referentin informiert und das Meldegeld muss auf das Konto des Ruderverbandes Rheinland IBAN DE44 5705 0120 0001 0041 18 einbezahlt werden.
5. Bei sehr hoher Nachfrage wird nach der Teilnahmebestätigung eine Warteliste angelegt.
6. Müssen Lehrgänge aus wichtigen Gründen, wie z.B. zu geringe Teilnehmerzahlen oder Erkrankungen von Referenten, abgesagt werden, so werden die Teilnehmer so rechtzeitig wie möglich benachrichtigt und, falls das Meldegeld schon überwiesen ist, wird dieses rücküberwiesen.

Ansonsten wird das Meldegeld nur in folgenden Fällen rückerstattet:

- der Teilnehmer/die Teilnehmerin weist einen schwerwiegenden Grund nach oder
- ein auf der Warteliste Stehender springt für den Ausfallenden ein.

Tatjana Maus  
( Lehrgangsleitung )

Wiesbaden, im Dezember 2025