



„Pilates & Ergometer – Fit durchs Ruderjahr“

Veranstalter:	Ruderverband Rheinland
Zielgruppe:	Trainer:innen, Übungsleiter:innen, Ruder:innen im Breitensport
Datum:	21.02.2026
Ort:	Koblenzer Ruderclub Rhenania, Am Moselstausee 16, 56073 Koblenz
Lehrgangsleitung:	Tatjana Maus
Referent:in:	Jan Scholz und Mine Bayca-Gegin
Dauer:	9:00 – 16:00 Uhr (8 UE zur Lizenzverlängerung)
Teilnahmegebühr:	30€ Hinweise zum Meldeverfahren s. S. 2
Anmeldeschluss:	14.02.2026
Hinweis:	Bitte bequeme Sportbekleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Inhalt des Lehrgangs

Rudernde im Breitensport stehen häufig vor der Herausforderung, trotz begrenzter Trainingszeit gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unser kompakter Tageslehrgang bietet einen praxisorientierten Mix aus zwei zentralen Trainingsbausteinen:

Vormittags: Pilates für Rudernde

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders auf die Tiefenmuskulatur, Rumpfstabilität, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung abzielt – alles essenzielle Elemente für eine gesunde Rudertechnik.

Themen sind hier insbesondere:

- Kräftigung der Core-Muskulatur zur Verbesserung der Ruderhaltung
- Mobilisation der Wirbelsäule und der Schulterpartie
- Vorbeugung typischer ruderbedingter Beschwerden (z. B. Rücken, Nacken)
- Integration einfacher Pilates-Übungen in das Mannschaftstraining

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden lernen, wie Pilates sinnvoll in das Training von Breitensportgruppen integriert werden kann – sei es als Warm-up, zur Regeneration oder zur Verletzungsprophylaxe.

Nachmittags: Abwechslungsreiches Ergometertraining für den Breitensport

Das Ergometer ist mehr als ein Trainingsgerät für den Winter – mit der richtigen Gestaltung wird es zur effektiven Ausdauer Einheit, die Motivation und Leistungsfähigkeit steigert. Auch ein ruderspezifisches Krafttraining kann mit dem Ergometer durchgeführt werden.

Themen sind hier insbesondere:

- Aufbau abwechslungsreicher Ergometer-Einheiten für verschiedene Zielgruppen
- Gruppendynamik auf dem Ergo – mit Spaß zur Ausdauer beim Rhythmus der Musik
- Intervalltraining, Technischschulung, Koordination & Pulssteuerung
- Tipps zur Trainingsplanung für unterschiedliche Fitnesslevel

Ziel ist es, den Teilnehmenden praxisnahe Ideen an die Hand zu geben, um das Ergometerfahren attraktiv, effizient und gesundheitsfördernd zu gestalten – gerade auch für Sporttreibende, die Rudern als Freizeit- und Ausgleichssport betreiben.



Meldeverfahren

Die Zulassung zu dem Lehrgang richtet sich nach folgenden Kriterien:

1. Reihenfolge des Eingangs der Meldungen an Judith Sopp: sportwart@ruderverband-rheinland.de mit Angabe von: Name, Vorname; Geburtsjahr; Verein; Adresse, Emailadresse, Telefonnummer, DRV-Lizenz ja/nein
kurze Beschreibung der bisherigen Erfahrungen im Rudern (wie lange Rudererfahrung?),
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 Teilnehmerzahl 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