



## **Lehrgangsausschreibung „Rudertechnik“**

Lehrgangsziel	<p>Wer als Erwachsener Rudern lernt, genießt oft nach den ersten Rudereinheiten kaum weitere Anleitung. Man kommt ja gut vorwärts und stört im besten Fall niemanden im Boot – dadurch bleibt viel Potenzial ungenutzt, das man durch „gute Rudertechnik“ verbessern könnte, denn „gute Rudertechnik“ schützt nicht nur vor Überlastungen, sondern verbessert vor allem den Wirkungsgrad: mehr Vortrieb bei gleichem Krafteinsatz. Das ist die Basis für längere Strecken, höhere Schlagzahlen und – wenn gewünscht – auch für wettkampforientiertes Rudern.</p> <p>An diesem Wochenende wollen wir zusammen versuchen, intensiv an Eurer individuellen Technik zu arbeiten, wir begleiten Euch mit dem Motorboot. Einige Ruderschläge werden per Video aufgezeichnet, gemeinsam analysiert, und die Ergebnisse direkt wieder im Boot umgesetzt. Ziel ist es, spürbare Verbesserungen zu erreichen – technisch, effizient und nachhaltig. Wir wollen Euch auch anregen und ermutigen, eigene Ideen zu entwickeln – falls Ihr auch im künftigen Ruderalltag von außen nicht ausreichend betreut werdet.</p> <p>Egal ob Ihr einfach besser rudern möchtet oder mit dem Gedanken spielt, an Wettkämpfen teilzunehmen: Dieser Lehrgang soll Euer technisches Fundament stärken.</p>
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Ort und Termin	<p>Bad Kreuznach (Niederhausen, im Bootshaus des RKV)</p> <p>22. August 2026 9:00 Uhr – 17:00 Uhr</p> <p>23. August 2026 9:00 Uhr – 13:00 Uhr</p>
Meldegebühr	€ 140
Referenten	Patrik Sassin und Eberhard Bätza
Lizenzverlängerung	15 UE
Sonstiges	Verpflegung und ev. Übernachtung müssen selbst getragen werden. Im Bootshaus des RKV kann auf Luma o.ä. übernachtet werden (Kosten €15/Nacht)
Meldeschluss	8. August 2026



## Meldeverfahren

Die Zulassung zu dem Lehrgang richtet sich nach folgenden Kriterien:

1. Reihenfolge des Eingangs der Meldungen an Patrik Sassin: sport@sassin.net 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 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  
( Lehrreferentin )

Wiesbaden, im Februar 2026