



RUDER-CLUB SAAR 1885 e.V.

An alle MASTERS RuderInnen
Ruder-Club Saar 1885 e.V. und
Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e.V.

Saarbrücken

15.12.2015

Ein Angebot an alle MASTERS RuderInnen an der Saar – technische Korrektur

Liebe Masters-Ruderinnen und Ruderer im RCS und der UNDINE

2016 werden wir mit qualifiziertem Monitoring einen Wochenend-Masterskurs anbieten, der es allen MASTERS-Ruderinnen und – Ruderern ermöglicht, ihre Rudertechnik unter fachlich kompetenter Beurteilung durch einen erfahrenen Ruder-Trainer und mit Video-Analyse zu verbessern.

Wir planen, André Schallenberger, Ruder-Ausbilder und –Trainer im Landesruderverband Rheinland-Pfalz und tätig in Koblenz als Ausbilder der C-Trainer nach Saarbrücken einzuladen. Das Programm ist wie folgt geplant :

Programm :

Freitags nachmittags ab 14Uhr :

- Briefing des Ablaufs
- erste Rudereinheit unter Beobachtung vom Katamaran aus und
- Durchsicht der Bootseinstellungen mit Korrekturen (falls erforderlich)

Samstags vormittags 10 Uhr :

- Rudereinheit mit Videokontrolle
- 12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen und Revision der Videos mit erster Beurteilung und Korrekturhinweisen
- 14:30 Uhr zweite Rudereinheit

RUDER-CLUB SAAR 1885 e.V. Hindenburgstraße 65 D-66119 Saarbrücken
1. Vorsitzender Karsten Bach 2. Vorsitzende Olaf Schultz, Klaus Schirra
Bankverbindung : Konto 73146003 BANK 1 SAAR BLZ 591 900 00
Telefon : 0681/5 41 61 Telefax 0681/ 584 60 86 Vereinsregister VR 2850 AG Saarbrücken
E-Mail : rudern@rcsaar.de und tennis@rcsaar.de Homepage : www.rcsaar.de



RUDER-CLUB SAAR 1885 e.V.

Sonntags vormittags ab 9 Uhr :

- Rudereinheit mit Videokontrolle ab ca. 9:00 Uhr (auf Wasser)
- 12:00 Uhr Korrektur/Revision der Video-Aufnahmen
- Abschlussbesprechung mit Hinweisen und nützlichen Tipps zur individuellen Rudertechnik-Verbesserung

Termin : Freitag, 18. März 2016 nachmittags ab 14 Uhr Beginn
Sonntag 20. März 2016, ca. 13 Uhr Ende

Ersatztermin bei Eisgang und/oder Hochwasser am 18.3.16 → 15. – 17.4.2016

Kosten : 190,00 € je Teilnehmer/in

Die Anzahl der Rollsitze für solch ein Training ist verständlicherweise begrenzt. Maximal 7 TeilnehmerInnen können daran teilnehmen. Wir benötigen auch mindestens 4 TeilnehmerInnen, ansonsten kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen entscheidet darüber, wie diese belegt werden können. Es können entweder 3 Doppel-Zweier + 1 Einer oder 2 Doppelzweier + 3 Einer sinnvoll gecoacht werden.

Anmeldungen sind erbeten → an karsten.bach@nettmail.de unter Angabe des Namens der TeilnehmerIn(nen) und der Bootsklasse.

Anmeldeschluss ist der **15.1.2016**.

Wir hoffen, damit allen MASTERS-RuderInnen beider Saarbrücker Ruder-Clubs, die wieder einmal ihre Technik überprüfen lassen und damit auch verbessern wollen, ein sinnvolles Angebot zu machen.

Wir freuen uns, André Schallenberger als professionellen Coach für diese Massnahme gewonnen zu haben und hoffen auf zahlreiche Anmeldungen.

Mit sportlichen Grüßen

1. Vorsitzender **RUDER-CLUB SAAR 1885 e.V.**

RUDER-CLUB SAAR 1885 e.V. Hindenburgstraße 65 D-66119 Saarbrücken
1. Vorsitzender Karsten Bach 2. Vorsitzende Olaf Schultz, Klaus Schirra
Bankverbindung : Konto 73146003 BANK 1 SAAR BLZ 591 900 00
Telefon : 0681/5 41 61 Telefax 0681/ 584 60 86 Vereinsregister VR 2850 AG Saarbrücken
E-Mail : rudern@rcsaar.de und tennis@rcsaar.de Homepage : www.rcsaar.de