



Regelmäßige Rudertermine

Rudern von Montag bis Sonntag – das Angebot ist groß und vor allem vielfältig. Von der gemütlichen Runde um die Stadt bis zum Rennrudern zur Schleuse ist nahezu alles möglich – aber nicht jede Gruppe macht alles. Deshalb unsere Termine mit den Schwerpunkten im Überblick:

RUDERN LERNEN FÜR ANFÄNGER

Schnupperkurs LRG Mo.+Mi. 18:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Anfängerkurs für Erwachsene Frauen und Männer • Termine: 18.04., 23.04., 25.04., 30.04., 02.05., 07.05. Tobias Dudzik, schnupperkurs@lrg1885.de
Schnupperkurs LRG Sa.+So. 09:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Anfängerkurs für Erwachsene Frauen und Männer • Beginn 21.04.2018, Klaus Beck, klaus@LRG1885.de
Kinderrudern Anfänger Mo.+Fr. 16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Anfängerausbildung für Kinder und Jugendliche, Mattis Maywald, kinderausbildung@lrg1885.de

FORTSETZUNGSKURSE FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Basisgruppe Mo., Mi 18:30 Uhr (ab Mai 2018)	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsetzungskurs für Anfänger aus dem Schnupperkurs 2018 und für Wiedereinsteiger. Ziel: Praktische Freiruderprüfung, Tobias Dudzik, schnupperkurs@lrg1885.de
---	---

RUDERTREFFS

(für alle, die über das Anfängerstadium hinaus sind)

Rudertreff Di. 09:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeiner Rudertreff Frauen und Männer (Ü60), Klaus-Peter André
Rudertreff LRG Do. 17:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Rudertreff Männer Ü60
Rudertreff Do. 18:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Rudertreff für Fortgeschrittene, Frauen und Männer, • (Beate Günnewig, beate@lrg1885.de, Frank Böttcher, frank@lrg1885.de)
Rudertreff Sa. 08:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeiner Rudertreff Frauen und Männer, anschließend gemeinsames Frühstück (optional)
Rudertreff So. 10.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeiner Rudertreff Frauen und Männer, Rudern für alle ab Beginnerjahr 2017 • (Beate Günnewig, beate@lrg1885.de, Frank Böttcher, frank@lrg1885.de)

SPEZIALANGEBOTE

(Vorkenntnisse erforderlich, ggf. mit Anmeldung)

Ruderkurs Fortgeschrittene Di. 18:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Ruderfähigkeit, Mannschaftsboot und Skifftraining • Nur nach Anmeldung bei Henning Lippke, rudern@lrg1885.de
--	---

Schnupperkurse:

Rudern lernen von Anfang an. Für Anfänger und eventuell Wiedereinsteiger, die sehr lange nicht gerudert haben.

Basisgruppe:

Nur für Anfänger aus dem Schnupperkurs (bzw. nach Absprache für Anfänger der Vorjahre). Rudern im Mannschaftsboot, Bootsgefühl und Balancesicherheit steigern, Manöver lernen.

Rudertreffs:

Diese Termine sind offen für alle. Voraussetzung ist eine allgemeine Ruderfertigkeit, d.h. es werden gern Korrekturen und Verbesserungsvorschläge gegeben, aber keine Basisausbildung geleistet.

Training (Freizeitrudern):

Hier treffen sich Freizeitrunderer, die an ihrer Rudertechnik intensiv arbeiten und hauptsächlich im Rennboot fahren wollen. Ziel ist oftmals ein Wettkampf. Neueinsteiger sind willkommen, sollten aber bitte ihren Teilnahmewunsch per E-Mail anmelden.

Training (Leistungssport):

Von der Jugend bis zur erwachsenen Spitzenathleten starten für die LRG viele erfolgreiche Leistungsruderer. Die Trainingszeiten werden direkt mit unserem Trainerteam abgestimmt.

Ansprechpartner:

Für alle Fragen um den Rudersport sowie Informationen zu den einzelnen Rudergruppen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung:

Lübecker Ruder-Gesellschaft v. 1885 e.V.:

Erwachsene: Henning Lippke, rudern@lrg1885.de, Tel.:0178-1885111

Kinder, Jugendliche: Björn Lötsch, bjoernloetsch@gmx.de, Tel.:0179-1412909



Deutscher
Ruderverband