

Grundkonzept – Kooperation VHS

Fitness und Entspannung durch Rudern

Rhythmik-Koordination-Beweglichkeit

Sportliche wie untrainierte Teilnehmer/-innen, die schwimmen können, erwartet ein abwechslungsreiches funktionelles und ruderspezifisches Vorbereitungstraining. In der Kastenruderanlage werden Grundtechniken des Ruderns vermittelt, um konditionell-koordinative Fähigkeiten zu trainieren sowie Körperstabilität und Körperhaltung zu verbessern. In Doppelvierern wird die entspannende Rhythmik des Ruderns auf dem Wasser erlebbar, die Teambildungsfähigkeit gezielt gefördert und mit einem einzigartigen Naturerlebnis aus der Wasserperspektive verbunden.

<u>Kurskoordination VHS Reinickendorf</u>		<u>Kursleitung</u>
Dipl. Päd. Gudrun Döpp Dienststelle: 030-90294-3855		Jordina Gartenbach (Gymnastik- und Sportlehrerin) Co-Trainer Kastenruderanlage/Boote: Michael Brauner, Peter Strutzke, Diana Handel; Kursshelfer
<u>Kursdauer-Angebot - 24 UE á 45 min</u>		davon 12 UE Vorbereitungstraining (Halle), 4 UE Kastenruderanlage (Hallenzeiten des RCTo) 8 UE in den Booten (Ruder-Club Tegelort e.V.)
Teil A - Hallentraining	12 UE/ 6 Termine	Do., 18:00-19:30 Uhr Fontanehaus <u>oder</u> Mi., 18:00-19:30 Uhr Tegel-Center
Teil B - Kastenrudern	4 UE/ 2 Termine	Mo., 18:45-19:15 Uhr Louise-Schröder-Sporthalle, 13559 Berlin, Louise-Schröder Platz 1
Teil C - Wassertraining	8 UE/ 3 Termine	Sa., 11:00-13:15 Uhr Ruder-Club Tegelort e.V., 13505 Berlin, Bootshaus Schwarzspechtweg 42-44
<u>Kosten für die Teilnehmer</u>		<ul style="list-style-type: none"> • Kursgebühr der VHS für 24 UE p.P. • Ruderkarte für den RCTo / € 30 p.P. ist mit der Kursgebühr von den Teilnehmern zu entrichten.
<u>Bildungsziel VHS</u>		„Aneignung von Wissen darüber, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen sinnvoll gestärkt werden können, um das Erlernen von gesundheitsfördernden Techniken und Methoden sowie die Entwicklung eines differenzierten Körperbewusstseins zu fördern.“ <i>Quelle: Auszug Programmheft der VHS S.74</i>
<u>Ziel des Ruder-Club Tegelort e.V.</u>		Unterstützung des Bildungszieles durch die Zurverfügungstellung der Trainingszeiten in der Kastenruderanlage, der für das Freiwassertraining notwendigen Vereinsboote, jeweils unter Bereitstellung von ehrenamtlichen Co-Trainern zur Präsentation des Vereines und zur möglichen Mitgliedergewinnung.

Grundkonzept – Kooperation VHS

Termine

VHS Reinickendorf		VHS Pankow	
Teil A - Funktionstraining (vorläufige Planung)		Teil A - Funktionstraining	
<i>Do., 21.01.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 18.01.2016	17:45-19:15 Uhr
<i>Do., 28.01.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 25.01.2016	17:45-19:15 Uhr
<i>Do., 11.02.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 08.02.2016	17:45-19:15 Uhr
<i>Do., 18.02.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 15.02.2016	17:45-19:15 Uhr
<i>Do., 25.02.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 22.02.2016	17:45-19:15 Uhr
<i>Do., 03.03.2016</i>	18:00-19:30 Uhr	Mo., 29.02.2016	17:45-19:15 Uhr
Teil B - Kastenruderanlage (vorläufige Planung)		Teil B - Kastenruderanlage	
Mo., 07.03.2016	17:00-18:30 Uhr	Mo., 07.03.2016	18:45-20:15 Uhr
Mo., 14.03.2016	17:00-18:30 Uhr	Mo., 14.03.2016	18:45-20:15 Uhr
Teil C - Freiwassertraining (vorläufige Planung)		Teil C - Freiwassertraining	
Sa., 09.04.2016	13:30-15:45 Uhr	Sa., 09.04.2016	11:00-13:15 Uhr
Sa., 16.04.2016	13:30-15:45 Uhr	Sa., 16.04.2016	11:00-13:15 Uhr
Sa., 23.04.2016	13:00-14:30 Uhr	Sa., 23.04.2016	11:00-12:30 Uhr

Bemerkungen

- Kastenruderanlage steht vom 01.11.-31.03. zur Verfügung.
- Die normale Ruderkarte kostet für 6 Mal Rudern € 40,00. Im Kurs wird lediglich fünf Mal Rudern angeboten. Der rechnerische Ruderkartenpreis beträgt demnach € 33,33. Hierauf gewähren wir einen Rabatt i.H.v. 10% für Teilnehmer des VHS-Kurses. **Die Ruderkarte (€ 30 p.P.) ist von den Teilnehmern mit der Kursgebühr zu entrichten. Sie wird als Mietleistung für die Nutzung von Sachmitteln und Versicherungsschutz von der VHS an den Verein weitergeleitet.**
- Um eine einheitliche Vorgehensweise beider Volkshochschulen zu unterstützen, wird das Konzept nochmals so auch mit Frau Manuela Schinn/ VHS Pankow abgestimmt. **(Abstimmung ist am 06.05.2015 telefonisch erfolgt und so bestätigt.)**
- Wegen der Begrenzung der Ruderplätze im Ruderkasten(8 Plätze) und in den Booten (4 Boote mit jeweils max. 3 Teilnehmern, einem Ausbilder und einem ausgebildeten Ruderer) wird eine Begrenzung auf 12 Teilnehmer vorgeschlagen. **Der Kurs wird daher als Kleingruppe von der VHS Reinickendorf kalkuliert und ausgeschrieben. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt danach mind. 8 max. 12 pro Kurs.**
- **Die VHS gestattet die Veröffentlichung eines Fotos im Programm katalog. Möglichst eine attraktive Aufnahme eines Vereinsbootes (Klinker).**