

## Ausschreibung:



## Ruderkurse mit Carla Beekman 2023

In einem persönlichen Coaching erhältst Du eine Analyse Deiner Rudertechnik, unterstützt durch Videoaufnahmen. Du bekommst einen Einblick, warum einige Körperhaltungen und Bewegungen funktionieren oder nicht funktionieren. Mit maßgeschneiderten Übungen und Anweisungen machst Du Dich auf den Weg zu dauerhaften Veränderungen, die Dich entspannt und ausgeglichen rudern zu lassen.

**KURS 1:** **Zielgruppe:** fortgeschrittene Anfänger:innen/Fortgeschrittene, mit Status der Bootsnutzung R1 \*, Teilnahme im 1er oder 2er möglich.  
**Theorie:** Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 – 21:00 Uhr, im FRV-Bootshaus.  
**Praxis/Coaching:** Freitag, 05.05. und Samstag 06.05.2023 (2 Tage, 8.30-14:30), Einheiten: Rudern – Tipps – Videoaufnahme, Videoanalyse, Üben und Coaching.

**KURS 2:** **Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Köner:innen, mit Status der Bootsnutzung R2 \*, Teilnahme im 1er oder 2er möglich.  
**Theorie:** Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 – 21:00 Uhr, im FRV-Bootshaus.  
**Praxis/Coaching:** Sonntag, 07.05. und Montag 08.05.2023 (2 Tage, 8:30-14:30), Einheiten: Rudern – Tipps – Videoaufnahme, Videoanalyse, Üben und Coaching.

### Anmeldung:

**Anmeldung unter:** <https://www.frv1865.de/ruderkurs-mit-carla-beekman-2023>

**Anmeldeschluss:** 28. März 2023  
Je nach Anmeldesituation kann eine Zuteilung in den jeweils anderen Kurs erfolgen. Pro Kurs: 8 Teilnehmer:innen.

**Coach:** Carla Beekman

**Teilnahmegebühr:** **250,- Euro** (inkl. MwSt.)  
(Kost & Logis für den Coach übernimmt der FRV)  
Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldebestätigung zu zahlen. Bei Verhinderung/Nichtteilnahme kann keine Rückerstattung der Kursgebühr erfolgen.

**Bootstypen:** Präferenz bei Anmeldung angeben (1er oder 2er).  
Bzgl. Teilnahme im 2er: bitte zu zweit/als Team anmelden. Bei Anmeldung Name des/der 2er-Partner:in angeben.  
Mindestens ein/e Ruder:in hat eine Obleute-Zulassung.

**Verpflegung:** Tee und Kaffee sind vorhanden. Verpflegung für Mittagspause und Snack für zwischendurch bitte mitbringen.

**Organisatorinnen:** Jutta Wälzlein, Anja Golder  
Kontakt: [vorstand.sport@frv1865.de](mailto:vorstand.sport@frv1865.de), 0175/2921796 (Jutta)

---

\* R 1 und R 2: siehe Konzept „Gig- und Rennbootnutzung, Frankfurter Ruderverein von 1865“