

Anfängerausbildung der Ruderabteilung des TuS Bramsche

- Saison 2026 -

Liebe Ruderanfängerinnen und -anfänger, vielen Dank für euer Interesse am Rudern!

Bei der Anfängerausbildung geht es erst mal um das möglichst gute Erlernen der Rudertechnik. Aber natürlich geht es auch um das Miteinander im Boot und im Verein, um Spaß an der Bewegung und am Unterwegssein auf dem Wasser. Rudern trainiert Ausdauer, Balance und eine Vielzahl an Muskelgruppen bei sehr geringem Verletzungsrisiko.

Nach der Anfängerausbildung solltest du fit genug sein, um an verschiedenen Trainingsgruppen und an Wanderfahrten teilnehmen zu können. Auch eine Entwicklung in Richtung Leistungssport mit Teilnahme an Regatten ist möglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Mindestalter: 18 Jahre
- Schwimmer (Bronze / Freischwimmer-Niveau)
- geeigneter Gesundheitszustand für Breitensport

Übungsleiter:

- Michael Gottschalk
- Michael Gottlieb
- Cathelijne de Busser
- Michael Meyer
- Dirk Ortland

Bei den Übungsleitern handelt es sich um Ehrenamtliche mit z.T. langjähriger Ausbildungs- und Rudererfahrung. Dirk hat zudem einen Trainer-C-Schein des Deutschen Ruderverbands.



Ausbildungsort:

Bootshaus der Ruderabteilung des TuS Bramsche, Hafenstraße 31, 49565 Bramsche.
Anfahrt: die Hafenstraße bis zum Ende durchfahren und dann direkt vor der Kanalböschung rechts abbiegen.

Ausbildungsablauf:

Der Anfängerkurs fängt am **18. März** an und findet immer Mittwochs von 18 bis 20 Uhr statt.

An den ersten beiden Terminen wird noch nicht gerudert, stattdessen machen wir **Techniktraining** auf dem Rudergerät und vermitteln Grundlagen zu Rudertechnik, Ruderstrecke, Rudermaterial und Sicherheit auf dem Wasser.



Anfängertraining auf dem Ruderergometer



Erste Übungen an Land

Ab dem **1. April** ist es aufgrund der Zeitumstellung lange genug hell und wir können aufs Wasser gehen.

Inhalt der Ausbildung ist das Erlernen der technischen Grundlagen des Ruderns und die Stärkung der Kondition. Darüber hinaus werden theoretische Grundlagen zu Rudermaterial, Technik und Sicherheit vermittelt.

Neben den Ausbildungsterminen finden zum Kennenlernen ab dem Sommer gelegentlich Zusatztermine mit anderen Rudergruppen statt.

Bei Dauerregen, Gewitter oder Sturm wird auf dem Ruderergometer trainiert oder es werden theoretische Grundlagen vermittelt.

Gerudert wird zunächst in den breiteren Gig-Booten, vor allem im Vierer, Dreier und Zweier. Ab dem Sommer können auch Einer ausprobiert werden.

Am 14. Juni ist ein spezielles Einertraining auf dem Zweigkanal geplant.

Die Anfängerausbildung endet im September.

Nach den Sommerferien oder spätestens nach Ende der Ausbildungsphase im September kannst du in der Regel auch am normalen Ruderbetrieb teilnehmen.

Es gibt im Verein mehrere Rudergruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Je nach Interesse und Fitness kannst du also nach der Ausbildung entspannter oder sportlicher weitermachen.



Anfängerkurs 2025

Wir nutzen die App Klubraum für die Anmeldung zu Ruderterminen und für die vereinsinterne Kommunikation. Nach Eintritt in den Verein erhältst du Zugang zur App.

Bitte melde dich immer rechtzeitig für jeden Termin über die App an, damit wir besser planen können. Und sei lieber 10 Minuten früher als später da.

Teilnahmebedingungen der Anfängerausbildung:

Wenn du nach dem **8. April** mit der Anfängerausbildung weitermachen möchtest, musst du Mitglied im TuS Bramsche und der Ruderabteilung werden. Die Mitgliedschaft kann jeweils zum Jahresende gekündigt werden. Die Ruderabteilung erhebt einen Zusatzbeitrag zum normalen TuS-Mitgliedsbeitrag. Details findest Du auf der [Website des TuS Bramsche unter Downloads](#) (Beitragsordnung).

Wenn es mehr Interessenten als Ausbildungsplätze gibt, entscheiden die Übungsleiter darüber, wer teilnehmen kann. Dabei wird unter anderem der Zeitpunkt der Voranmeldung berücksichtigt.

Bitte habe Verständnis dafür, dass der Einstieg zur Anfängerausbildung nur bis spätestens 15.4. möglich ist, damit wir auf den Trainingsfortschritten aufbauen können.

Bitte **melde dich** für die Anfängerausbildung unverbindlich unter info@bramsche-rudern.de an, damit wir besser planen können.

Ausblick: Vereinsaktivitäten und was kommt nach der Ausbildung

Neben der Anfängerausbildung gibt auch Veranstaltungen wie gemeinsames Grillen und Ausfahrten. Im August findet immer ein großes Sommerfest statt.

Natürlich gehört bei einem Verein auch die Pflege des Materials und des Vereinshauses dazu. Dafür gibt es regelmäßige Termine, an denen du dich nach Möglichkeit beteiligen solltest.

Im Winter wird aufgrund des frühen Sonnenuntergangs in der Regel nur sonntags vormittags gerudert. Zusätzlich gibt es aber die Möglichkeit, im Bootshaus an Ruderergometern und im vereinseigenen Kraftraum zu trainieren.



Sommerfest 2025



Wanderfahrt 2025 rund um Potsdam

Wenn du weiter an deiner Rudertechnik arbeitest, kannst du auch irgendwann die schmaleren Rennboote ausprobieren. Und wenn du regelmäßig trainierst und fit genug bist, ist darüber hinaus eine Teilnahme an Regatten möglich.

Wir unternehmen außerdem kleinere und größere Wanderfahrten, an denen du teilnehmen kannst.

Kleidung:

Wir empfehlen enganliegende Kleidung. Taschen an der Bauchseite müssen verschließbar sein, damit du dich beim Rudern nicht verhakst. Bei kaltem oder

nassem Wetter ist Kleidung aus Softshell angenehm. Je nach Temperatur ist eine Mütze oder gegen die Sonne ein Basecap nützlich.

Grundsätzlich ist Kleidung aus dem Fahrrad- oder Laufsport gut geeignet.

Tipp: die Discounter haben im Frühjahr oft Aktionen für Lauf- und Fahrradkleidung. In der Regel ist eine Vollausrüstung für unter 50 € realisierbar.



Bramscher Teilnehmer an einer Regatta in Hamburg 2025