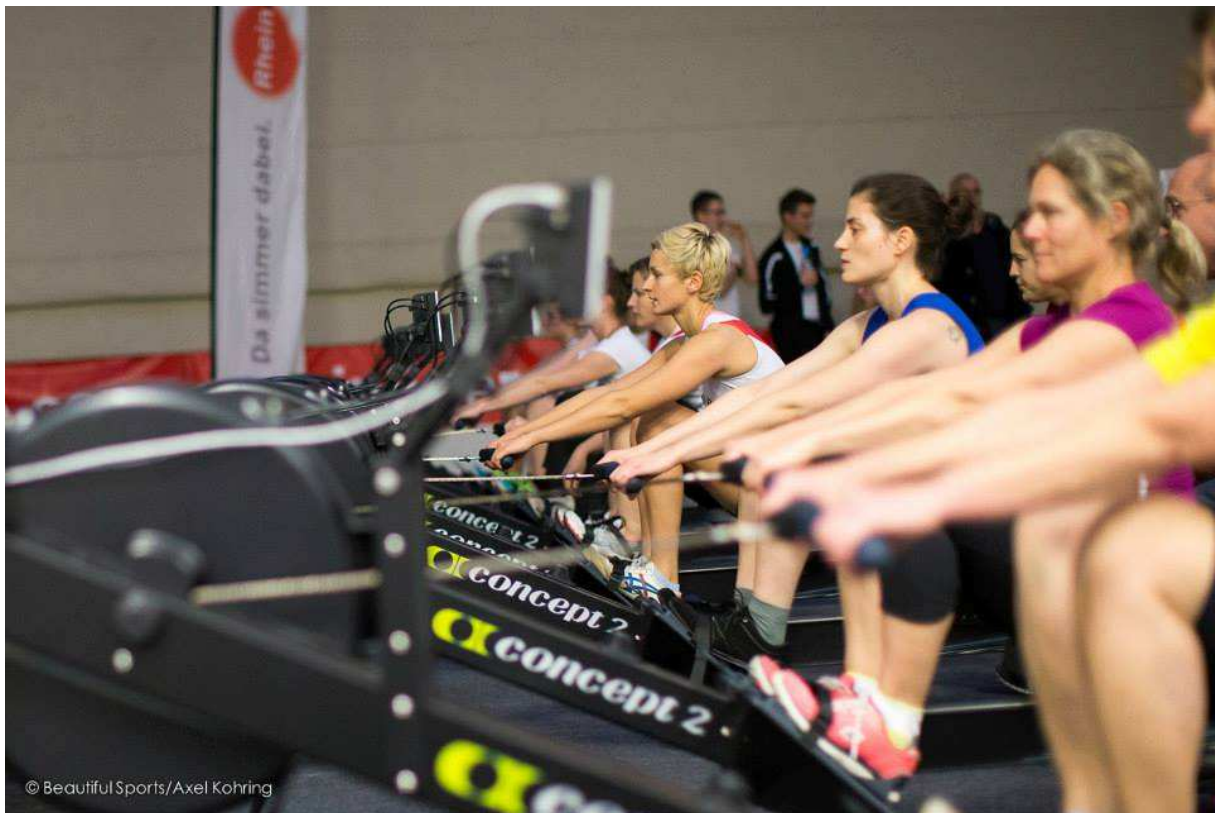


Kursangebote

Winter 2018/2019



Liebe 77er!

Der Vorstand stellt euch das Winterprogramm 2018/2019 vor. Die Angebote sind für alle Mitglieder offen. Wir laden alle Sportler zur Teilnahme ein, die Wintermonate eifrig zu nutzen. Bitte meldet euch zur besseren Planung vorab per Mail an. **Zentrale Adresse: info@krv77.de**

Außerhalb der angegebenen Zeiten werden unsere Räumlichkeiten von geschlossenen Trainingsgruppen (bspw. Leistungssport) genutzt. Näheres ist dem Raumbelungsplan zu entnehmen. Wir bitten alle Mitglieder darauf Rücksicht zu nehmen.

Euer Vorstand

01 Team-Rowing

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

20:00 - 21:00 Uhr

06.11.2018 - 26.03.2019

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Ergo-Räume im Clubhaus

Übungsleiter: Knut Kellerhof

Mannschaftstraining auf dem Ergometer nach Programm unter Anleitung mit Musik:

- Individuell: Jeder kann mitmachen und nach seinem individuellen Krafteinsatz mit rudern.
- Ideales Training für das Herz-/ Kreislaufsystem sowie Muskulatur und Bewegungsapparat.
- Eine perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer und Konzentration.
- Und nicht zuletzt: Ein positives und gesundes Teamerlebnis!

02 Kräftigung für Anfänger

a) Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

b) in Planung 18:00 - 19:00 Uhr

10.10.2018 - 27.03.2019

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Gymnastikhalle im Clubhaus

Übungsleiter: Philip Jakobs

Kostenpflichtig: 2,50 € / Stunde

Das Angebot bezieht sich sowohl auf mobilisierende wie auch kräftigende Inhalte. Unter anderem sind Elemente aus dem Fazien- und Stabilisations-Training enthalten, die sich am ruder-spezifischen Anforderungsprofil orientieren. Ziele sind die Verbesserung von Mobilität/Beweglichkeit und die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur, die im Rudersport von hoher Bedeutung ist (bspw. zur Stabilisierung des Boots).

Die praktische Umsetzung erfolgt neben den klassischen Körperkraft-Übungen auch durch Einsatz vielfältiger Kleingeräte.

03 Kräftigung für Fortgeschrittene

a) Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

b) in Planung 19:00 - 20:00 Uhr

10.10.2018 - 27.03.2019

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Gymnastikhalle im Clubhaus

Übungsleiter: Philip Jakobs

Kostenpflichtig: 2,50 € / Stunde

Das Angebot bezieht sich sowohl auf mobilisierende wie auch kräftigende Inhalte. Unter anderem sind Elemente aus dem Fazien- und Stabilisations-Training enthalten, die sich am ruder-spezifischen Anforderungsprofil orientieren. Ziele sind die Verbesserung von Mobilität/Beweglichkeit und die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur, die im Rudersport von hoher Bedeutung ist (bspw. zur Stabilisierung des Boots).

Voraussetzung: gewisses Maß an Kraftfähigkeit und -fertigkeit

04 Ergo-Kurse

a) Montag 19:00 - 20:00 Uhr

b) Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Kurse 1: 15.10.2018 - 19.12.2018

Kurse 2: 07.01.2018 - 27.03.2018

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Ergo-Raum (groß) im Clubhaus

Übungsleiter: Ben Langebartels

Ben, selbst Athlet in der U19 - Rennklasse, bietet eine Kombination aus Rudertechnik und abwechslungsreichen Trainings-Programmen auf dem Ruderergometer an.

Es wird insbesondere auf den korrekten Bewegungsablauf eingegangen, um auch mit unterschiedlichen Schlagzahlen gut umgehen zu können. Auch wird der Frage intensiv nachgespürt, woher die Kraft kommt und wie sie optimal übertragen wird. Die Prinzipien des Bewegungsablaufs können 1:1 auf das Ruderboot übertragen werden.

05 Technik & Kondition

Mittwoch 18:00 - 20:30 Uhr

24.10.2018 - 27.03.2019

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Ergo-Raum (klein) und Ruderkeller im Clubhaus

Übungsleiter: Kalle Glabsch

Wer seine Technik witterungsunabhängig und frei von äußeren Einflüssen verbessern möchte, kann unter der Anleitung von Kalle Glabsch im Ruderkasten trainieren (Ruderkasten: fest installiertes „Boot“ im Wasserbecken). Kastenrudern bietet für Anfänger einen idealen Einstieg in die Rudertechnik.

Daneben kann beim Ausdauertraining auf dem Ergometer die Kondition überprüft werden.

06 "Early Bird-Rowing"

Donnerstag 07:00 - 08:00 Uhr

08.11.2018 - 28.03.2018

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Ergo-Raum (groß) im Clubhaus

Übungsleiter: Knut Kellerhof

Wer einmal in der Woche vor dem eigenen Tagesprogramm "anschwitzen" möchte, ist hier genau richtig. Ergometer-Rudern mit Gleichgesinnten bringt viel Spaß und ist gut für Kondition und Technik.

07 Fitness-Training

Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

19.10.2018 - 29.03.2019

Anmeldung nicht erforderlich

Turnhalle Kölner RG 1891

Adresse: Mettfelder Str. 21,
50996 Köln-Rodenkirchen

Übungsleiter: Kalle Glabsch

Kondition, Koordination und Beweglichkeit: Das sind die drei Überschriften, unter denen das Hallentraining unter bewährter Anleitung von Kalle Glabsch steht.

Dieses Jahr an neuem Ort, da die Halle im Perlengraben einer Totalsanierung unterzogen wird.

Hier wird das gepflegte Zirkeltraining gelebt. Basketball oder andere Ballspiele bilden den Rahmen zum Aufwärmen und Ausklang.

08 Pilates im Winter

Gelenkschonendes Training für Jung und Alt

Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

17.10.2018 - 27.03.2019

Anmeldung per Mail: info@krv77.de

Gymnastikhalle im Clubhaus

Übungsleiter: Guido Deinas

Pilates wurde von Joseph Pilates ins Leben gerufen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das den Körper kräftigt, dehnt und mobilisiert. Die Kraft kommt primär aus der Körpermitte, auch "Powerhouse" genannt. Gestärkt werden gezielt die tiefliegenden kleinen Muskelgruppen, besonders die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Somit werden Körperhaltungen und -wahrnehmung geschult und trainiert und bildet somit gerade für Ruderer eine gute Ergänzung des Trainings. Über Atmung und Bewegung werden die Muskeln ganzheitlich trainiert.