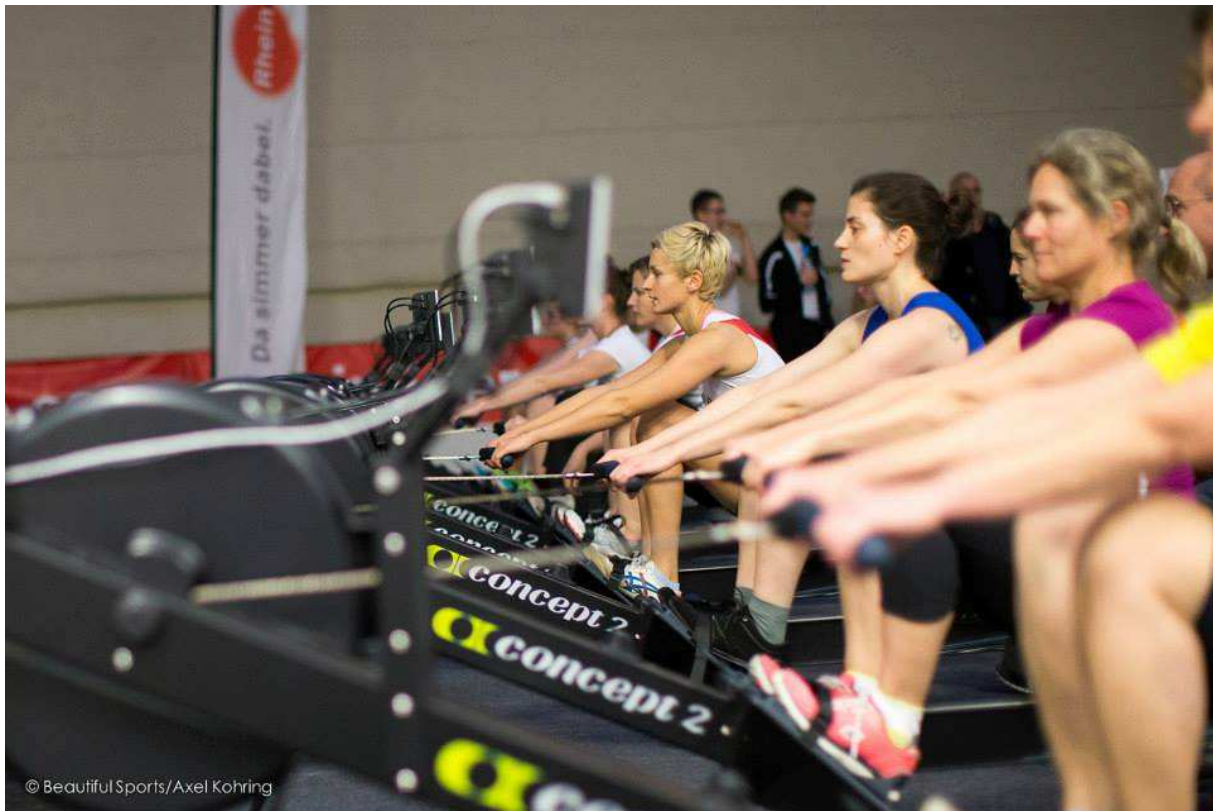


Kursangebote

Winter 2021/2022



Liebe 77er!

Der Vorstand freut sich euch das Winterprogramm 2021/2022 vorstellen zu können. Die Angebote sind für alle Mitglieder offen. Wir laden alle Sportler zur Teilnahme ein, um die Wintermonate eifrig zu nutzen. Bitte meldet euch zur besseren Planung aufgrund der Corona-bedingten begrenzten Kapazitäten per E-Mail an.

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.

Die aktuellen Termine der Woche findet ihr auf www.krv77.de/termine.

Euer Vorstand

Bitte beachten:

Der Vorstand hat beschlossen, dass zu den Angeboten die so genannte **2G-Regel** gilt, also gegen Corona Geimpfte oder an Corona Genesene können teilnehmen. Die Übungsleiter lassen sich die Nachweise zeigen.

Die genauen Regelungen zum Sport im Innenbereich im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie werden gesondert ausgehangen und je nach Entwicklung entsprechend aktualisiert.

01 Team-Rowing

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

20:00 - 21:00 Uhr

Start: 12.10.2021

Anmeldung per Mail:
kkellerhof@krv77.de

Ergo-Bereich 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

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Start: 26.10.2021

Anmeldung per Mail:
info@krv77.de

Gymnastikhalle im Clubhaus

Übungsleiterin: Christin Niehoff

Das bewegungsvielfältige Angebot bezieht sich sowohl auf mobilisierende wie auch kräftigende und koordinative Inhalte. Unter anderem sind Elemente aus dem Fazien- und Stabilitations-Training enthalten, die sich am ruderspezifischen Anforderungsprofil orientieren. Ziele sind die Verbesserung von Mobilität 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 Technik & Kondition

Mittwoch 18:00 - 20:30 Uhr

Start: 20.10.2021

Anmeldung per Mail:
info@krv77.de

Ergo-Bereich 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.

04 "Early Bird-Rowing"

Donnerstag 07:00 - 08:00 Uhr

Start: 14.10.2021

Anmeldung per Mail:
kkellerhof@krv77.de

Ergo-Bereich 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.

05 Fitness-Training

Freitag 18:00 - 20:30 Uhr

Start: 15.10.2021

Anmeldung per Mail:
info@krv77.de

Turnhalle Kölner RG 1891

Adresse: Mettfelder Str. 21,
50996 Köln-Rodenkirchen

Zugang: über Uferstr. 16

Übungsleiter: Kalle Glabsch

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

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

06 Ergo-Kurs

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Start: 17.11.2021

Anmeldung per Mail:
info@krv77.de

Ergo-Raum (groß) im Clubhaus

Übungsleiter: Pia Otto

Der Ergo-Kurs bietet eine Kombination aus Rudertechnik und abwechslungsreichen Trainingsprogrammen auf dem Ruderergometer an.

Es wird insbesondere auf den korrekten Bewegungsablauf eingegangen, um auch mit unterschiedlichen Schlagzahlen gut umgehen zu können. Ebenfalls 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.