



### **Skiffkurse**

Nach dem grossen Erfolg im letzten Jahr, gibt es wiederum die Möglichkeit, in Niffer an der eigenen Rudertechnik zu arbeiten. Angeleitet werden diese Trainings von den Ruderprofis Theo van den Broek und Nadine van Wijk. Die beiden führen das SaarRowingCenter und bieten Skiff-Kurse in Holland, Deutschland und Spanien an. Sie kommen mit ihrem Bootspark (Wintech Boote, Type Compatitor, Club Racer oder International für verschieden Gewichtsklassen) wiederum nach Niffer. Interessierte Clubmitglieder haben so die Möglichkeit, unweit von Basel auf meist ruhigem Wasser ihre Rudertechnik zu verbessern und unter kompetenter Leitung mit Skiffs auf dem Rhein/Rhone Kanal zu rudern. Die Kosten für die Kurse bezahlen die Teilnehmenden selbst; die Anmeldung läuft über das Saar RowingCenter. Die Verantwortung für die Kurse liegt beim SaarRowingCenter.

### **Kursdaten**

20. bis 22. Juni bzw. 24. bis 26. Juni

### **Kursinhalt**

Täglich zwei Trainingseinheiten mit Coaching: Training mit Videoaufnahme am Vormittag, Videoanalyse nach dem Mittagessen/ Picknick (welches die Teilnehmer mitbringen), zweites Training am Nachmittag. Die Gruppen (früh/spät) wechseln sich täglich ab.

### **Zeitplan**

09.00 - 10.30 Uhr, 10.30 - 11.00 Uhr, 11.00 - 12.30 Uhr

Mittagspause 12.30 - 14.15 Uhr

14.15 - 15.30 Uhr, 15.30 - 15.45 Uhr, 15.45 - 17.00 Uhr

Gruppe 1 + 2: Aufwärmen, Rudern, Coaching und Videoaufzeichnung Pause

Gruppe 3 + 4: Aufwärmen, Rudern, Coaching und Videoaufzeichnung

Mittagessen und Videoanalysen mit Gruppen 1, 2, 3, 4

Gruppe 1 + 2: Rudern und Coaching Pause

Gruppe 3 + 4: Rudern und Coaching

### **Starter/Anfänger/Fortgeschritten**

*Starter:* praktisch keine Rudererfahrung:

*Anfänger:* praktisch keine Erfahrung im Skiff, mindestens 6 Monate Rudererfahrung in Teambooten.

*Fortgeschrittene:* Mindestens 6 Monate Erfahrung im Skiff UND fähig, ohne Hilfe ins Boot zu steigen, abzustossen und zu landen UND fähig, mindestens 10 Schläge rückwärts zu rudern.

### **Betreuung der Trainer**

Das Verhältnis Trainer/Boote für Fortgeschrittenen beträgt 1:4 und dasjenige für Starter/ Anfänger 1:3.

### **Die Trainer**

Das Coaching wird auf Deutsch von Theo van den Broek und einem Kollegen, einer Kollegin geleitet. Beide Trainer besitzen mehrere Diplome vom Niederländischen Ruderverband (KNRB). Theo ist Vollzeit-Rudertrainer, Gründer und Inhaber vom SaarRowingCenter. Er ist auch Vorsitzender der Niederländischen Stiftung „Rudertrainer“ (Trainer- und Clubtrainer-Ausbildung).

### **Kursgebühr**

Die Kurskosten pro Person beinhalten Skiffmiete, Videoaufnahmen und -analyse, Coaching.

**Starter/Anfänger Trainer/Ruderer = 1:3 SaarRowingCenter  
3 Tageskurs EUR 695.--**

**Fortgeschritten Trainer/Ruderer = 1:4 SaarRowingCenter  
3 Tageskurs EUR 595.--**

### **Anmeldung / Informationen**

Die Anmeldung erfolgt per [Online-Anmeldeformular](#).

Zur Beantwortung weiterer Fragen steht Theo gerne zur Verfügung:

Telefonnummer +31 6 512 00 637 oder per Mail: [info@saarrowingcenter.com](mailto:info@saarrowingcenter.com).

Weitere Informationen zum Saar RowingCenter unter <https://saarrowingcenter.com/de/>.

Clubintern kann Ursula Huser allfällige Fragen beantworten.

Die Verantwortung der Kurse liegt ausschliesslich beim SaarRowingCenter.

