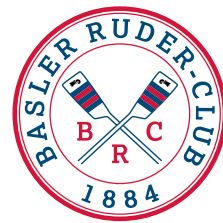


Infoblatt Ruderkurse für Erwachsene 2026



Der Basler Ruder-Club (BRC) bietet Erwachsenen, die einige Voraussetzungen erfüllen, Ruderkurse an. Innerhalb von ca. 3 Monaten kannst du die Rudertechnik erlernen und Mitglied des BRC werden. Damit steht dir die Infrastruktur mit unterschiedlichsten Booten an zwei Standorten (Riehen und Kaiseraugst) zum Training zur Verfügung.

Ziel

Nach dem Aufbaukurs sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, im allgemeinen Ruderbetrieb des Breitensports in Mannschaftsbooten (keine Rennboote) mitzurudern.

Kursinhalte

Die Kurse vermitteln eine Einführung in die Rudertechnik, Boots- und Materialkunde, Grundwissen zu Sicherheit, Gewässer und Witterung und natürlich viel Praxis auf dem Rhein. Die Module und einzelnen Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Daher müssen alle Einheiten besucht werden. Die Kurse sind eine BRC-interne Ausbildung, es werden keine offiziell anerkannten Zeugnisse/Zertifikate ausgestellt.

Kursaufbau

A. Schnuppertraining (1 Kurseinheit à 3 Std)

B. Basiskurs (9 Kurseinheiten à 2 – 2.5 Std an 2 Wochenenden)

C. Aufbaukurs (6 Kurseinheiten innerhalb von 2 Monaten im Rahmen des allgemeinen Ruderbetriebs)

Für die Teilnahme an einem Kurs ist es wichtig, dass du dir folgende Termine (vgl. Rückseite) reservierst:

- Den Termin für das **Modul A. Schnuppertraining** (bei Überbuchung müssen wir dir evtl. einen Ausweichtermin vorschlagen)
- Alle Termine für das **Modul B. Basiskurs**
- Für das **Modul C. Aufbaukurs** musst du genügend Zeit zur Verfügung haben, um innerhalb von 2 Monaten 6 der über 30 angebotenen Trainings zu besuchen.

Kosten:

Schnuppertraining CHF 50.– | **Basiskurs: CHF 400.–** | **Aufbaukurs: CHF 250.–**

Die Beiträge sind vor Beginn des jeweiligen Moduls zu bezahlen.

Last but not least:

Rudern ist ein anspruchsvoller Sport: Koordination, Beweglichkeit, Fitness und Konzentration sind essentiell. Zudem ist Rudern ein Teamsport, für den es soziale Kompetenz und Verbindlichkeit braucht – im Boot wie auch für das Clubleben. Regelmässiges Rudern ist wichtig, damit du, wie auch deine Teamkolleg*innen im Mannschaftsboot, Freude daran haben. Und ein funktionierendes Clubleben ist nur mit dem ehrenamtlichen Engagement jedes Einzelnen möglich.

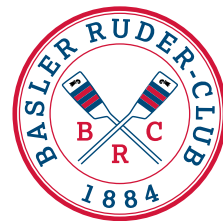
Wir bitten Dich deshalb, eine einfache Selbsteinschätzung vorzunehmen. Kannst Du die nachfolgenden Aussagen bejahen?

- Ich bin jünger als 65 Jahre
- Ich kann 5 km schneller als in 37,5 Minuten joggen
- Ich kann 20 kg (1/4 des Gewichts eines Vierer-Freizeit-Boots) heben und tragen
- Ich habe genug Freizeit, um regelmässig zu rudern und sporadisch kleine Aufgaben im BRC zu übernehmen

Noch Fragen???

Dann wende Dich bitte an Sibylle Reinberg (Leiterin Breitensport): breitensport@basler-ruder-club.ch

Termine Ruderkurse 2026



A. Schnuppertraining (1 Kurseinheit)

Samstag	08. August 2026	13.00 – 16.00 Uhr
---------	-----------------	-------------------

Ort: Rheinhalde (Riehen), Grenzacherstrasse 536, 4125 Riehen

B. Basiskurs (9 Kurseinheiten, Sa/So jeweils 2 Einheiten)

Termine*:

Freitag	21. August 2026	18.00 – 20.00 Uhr	Rheinhalde, Grenzacherstrasse 536, Riehen
Samstag	22. August 2026	10.30 – 16.00 Uhr	Fuchsloch, Kaiseraugst
Sonntag	23. August 2026	10.30 – 16.00 Uhr	Fuchsloch, Kaiseraugst
Samstag	29. August 2026	10.30 – 16.00 Uhr	Fuchsloch, Kaiseraugst
Sonntag	30. August 2026	10.30 – 16.00 Uhr	Rheinhalde, Grenzacherstrasse 536, Riehen

Reservetermin*:

Sonntag	9. September 2026	10.30 – 16.00 Uhr	Fuchsloch, Kaiseraugst
---------	-------------------	-------------------	------------------------

*Terminverschiebungen sind wetterbedingt (Hochwasser, Gewitter, Sturm, etc.) möglich. Reserviere dir bitte deshalb auch die Reserveterminen!

C. Aufbaukurs (6 Kurseinheiten innerhalb von 2 Monaten im Rahmen des allgemeinen Ruderbetriebs)

RHEINHALDE (RIEHEN)

Mittwoch	18.15 – 20.15 Uhr
Samstag	9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Rheinhalde (Riehen), Grenzacherstrasse 536, 4125 Riehen

KAISERAUGST (FUCHSLOCH)

Sonntag	8.15 – 10.15 Uhr
Dienstag	18.15 – 20.15 Uhr

Ort: Fuchsloch, 4103 Kaiseraugst