

Liebe Ruderfreunde!

Das für mich spezielle Ruderjahr 2022 ist fast vorbei. Speziell, weil ich vor 30 Jahren den ersten EIner-Technikkurs für Breitensportler bei der Ruderakademie in Ratzeburg (D) organisierte. Nach der Organisation unzähligen Kursen an auch anderen besonderen Orten mit vielen glücklichen internationalen Breitensportteilnehmern habe ich entschieden das Coaching jetzt immer mehr das Wichtigste werden!

In der vergangenen Zeit war ich auch regelmäßig Gasttrainer bei Vereinen. Das war und ist sehr cool zu tun. Innerhalb kurzer Zeit große Schlagverbesserungen zu sehen, macht Spaß und ist immer wieder eine tolle Herausforderung! Unten Inspiration für Technikverbesserung 2023.

Ruderunterricht oder Ruderkurs bei deinem Verein

Ich kann helfen mit extra Ruderunterricht in euren Verein oder einen mehrtägigen Rudertechnikkurs versorgen. Solltet ihr eine Warteliste haben für neue Mitglieder, komme ich gerne vorbei mit meinem intensiven Anfängerkurs. Damit können ankommende Mitglieder schnell integrieren.

Sende eine E-Mail oder rufe an für eine Brainstorm! - [Coach-on-tour-flyer](#).

Ruderklinik für Coaches

Mit einem herausfordernden ein- oder mehrtägigen interaktiven Programm kann ich die Unterrichtstechnik und die didaktischen Fähigkeiten von Rudertrainern schärfen und auffrischen.

Kompakt, effektiv, motivierend und vor allem einfach zu organisieren. Send eine E-Mail oder rufe an für eine Brainstorm! - [Coach-on-tour-flyer](#).

Ruderunterricht - Amsterdam (NL)

In 2023 ist Rudertechnikverbesserung auch in Amsterdam ein Angebot! Privatunterricht oder mit einer Gruppe von zwei, drei oder vier Personen ist möglich. Wir rudern im Einer oder Zweier, je nach Erfahrung in breitere oder schmalere Booten. Das Programm stimmen wir gemeinsam ab. Trainiert wird mit maximal vier Ruderern gleichzeitig. Richtpreis: bei vier Teilnehmern 25 Euro pro Person je 75 Min. Bootsverleih und Benützung des Vereins 17,50 Euro pro Ruderer pro Tag. Einfache mehrtägige Übernachtungen sind gegen zzgl. Gebühr möglich. - [Amsterdam Flyer](#).

Ruderunterricht + Wanderfahrt - Amsterdam (NL)

Möchtet ihr mit einer größeren Gruppe von Ruderern Amsterdam besuchen, könnt ihr Unterricht und eine Wanderfahrt kombinieren. Einfache mehrtägige Übernachtungen und Nutzung der Einrichtungen des Ruderclubs sind gegen Gebühr möglich. Ihr könnt eure Wanderfahrtboote mitbringen oder ein paar Gehminuten entfernt Material mieten.

- [Amsterdam Flyer](#).

Ruderunterricht und Wandern - Overijsselse Vecht (NL)

Während eines inspirierenden langen Wochenendes oder Wochenmitte bekommst du Tipps & Tricks basierend auf Video-aufnahme, Analysen und Theorie. Lokale Ruderausflüge in wunderschöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Entspannt deine Technik verfeinern auf der Overijsselse Vecht. - [Beispielprogramm](#).

Einerkurs - Ratzeburg (D)

Wer in 2023 einen Einertechnikkurs in Ratzeburg organisieren will, kann dies mit Ruderern aus einem Team, Ruderpool oder anderen Ruderer. Richtpreis Einerkurs: 6 Teilnehmer, 5 Kurstage, 625,- Euro, pro Person ohne Unterkunft. - [Beispielprogramm](#).

Ruderkurs an deinem Traumort

Hast du schöne Rudergewässer im In- oder Ausland im Auge? Möchtest du mit Ruderkollegen dorthin fahren? Gib mir bescheid und wir besprechen es gemeinsam. - [Kontakt](#).

- **Wichtig: hast du Ideen oder Pläne?**
- **Gib mir Bescheid**
- **Damit ich alle Anfragen und Wunschtermine bereits inventarisieren kann!**

**Sportliche Grüße,
Carla**

Carla Beekman
carlabeekman@xs4all.nl

+31 6 20 613 026
+31 20 618 6580

www.enjoyrowing.com

Preisänderungen vorbehalten



enjoyrowing.com

**Technikkursen für Ruderer
Clinics unterrichten für Coaches**

Coach-on-tour 2022-2023
gibt Rudervereinen mehr Schlagkraft

klärende Einsichten
herausfordernde Übungen
motivierende Erklärung

Carla Beekman +31 6 20 613 026



Von: Carla Beekman [<mailto:carlabeekman@xs4all.nl>]

Gesendet: Freitag, 02. Dezember 2022 16:30

Betreff: Coaching und Ruderclinics 2023 von Enjoyrowing!