

# Ab auf den See!

[www.abaufdensee.ch](http://www.abaufdensee.ch)

## Teambildung mit Rudern

Rudern bietet mit den Elementen Wasser, Natur, Boot, Rhythmus und Team ideale Voraussetzungen, um durch aktives Erleben und Erfahren zu neuen Erkenntnissen über das Zusammenwirken im Team und die eigene Rolle dabei zu kommen.

Wir – zwei erfahrene Coaches - können für Sie ein massgeschneidertes Programm gestalten.

### Angaben zur Durchführung:

- **Ort** der Durchführung: Ruderclub Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20 (bei Diners-Club Arena, zu bezahlende Parkplätze sind vorhanden).
- **Termine** für Durchführung: bitte rechtzeitig mit uns absprechen (ca. 1 Monat zuvor).
- **Dauer**: mind. ½-Tag
- **Gruppengrösse**: mind. 3 bis max. 12 Teilnehmende. In diesem Rahmen sind wir flexibel.
- **Voraussetzungen**: Die Teilnehmenden müssen gesund sein und mindestens 300 m in offenem Wasser schwimmen können.
- **Sicherheit**: Die Anweisungen der Instruktoeren sind unter allen Umständen zu befolgen. Das Tragen von Schwimmwesten (im Bootshaus vorrätig) ist obligatorisch.
- **Versicherung**: ist Sache der Teilnehmenden.
- **Boote**: es wird mit Gig-Booten, das sind breite sichere Boote, gerudert.
- **Durchführung**: nicht gerudert werden kann bei aufziehendem Gewitter oder bei zu hohen Wellen. Über die Durchführung entscheiden die Instruktoeren.
- **Kosten**: Fix sFr. 1550.-, zusätzlich pro Teilnehmende sFr. 100.- (incl. kleine Mittagsverpflegung) für eine Programmdauer von ½ Tag. Die Preise gelten als Richtgrösse und werden der tatsächlichen Programmgestaltung angepasst.



# Ab auf den See!

www.abaufdensee.ch

## Beispiel eines Programmablaufes:

Zeit	Thema	Inhalte	Bemerkung
8h00	Begrüssung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel, Programm</li> <li>• Gründe für Rudern,                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Vollständiger Sport (Natur, Mensch, Team, Technik, Rhythmus)</li> <li>◦ Abkühlen, „Resetten“</li> <li>◦ Parallelen zum Alltag/Beruf</li> </ul> </li> <li>• Führung durchs Bootshaus</li> <li>• Umziehen</li> </ul>	Boot bewegen, ohne müde zu werden!
8h30	Boote	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boote erklären inkl. Skulls, Terminologie</li> <li>• Eigenschaften, Differenzen, Geschichte</li> <li>• Boote einstellen.</li> </ul>	Boote vorbereiten
9h00	Ergometer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruderbewegung: Beine, Oberkörper, Arme vice versa...</li> <li>• Schlagaufbau</li> </ul>	Ergometer
9h30	Pause		
9h45	Boote einwassern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionen, Ausdrücke und Kommandi im Boot</li> <li>• Bootshandling: Ruder, Boote</li> <li>• Einsteigen/Aussteigen</li> </ul>	Liste (wichtigste) Anleitung Boote tragen, ablegen
10h00	Ruderaufbau auf dem Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Steg weg.</li> <li>• Schlagaufbau</li> <li>• Rhythmus</li> <li>• Blätter abdrehen</li> </ul>	Rhythmus, Teamfunktion
11h30	Boote auswassern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussteigen aus Boot</li> <li>• Bootshandling</li> <li>• Bootspflege, Boote versorgen</li> <li>• Stretching</li> </ul>	
12h00 bis 14h00	Apéro, Reflektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duschen, umziehen</li> <li>• Zwischenverpflegung, Grill</li> <li>• Besprechung des Erlebten, auswerten für Teamerlebnis, Reflektion:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Wie ist es mir gegangen?</li> <li>◦ Was habe ich erlebt?</li> <li>◦ Hat das eine Bedeutung?</li> <li>◦ Wie ginge es weiter?</li> <li>◦ Was heisst das fürs unser Team, meine Arbeit.</li> </ul> </li> <li>• (Wichtige Punkte des Ruderns)</li> </ul>	

### Ihre Coaches:

#### Hans Bader

Coach, Teamentwickler  
und Mediator SDM

Organisationspsychologe FSP

Tel: 044 687 26 80

#### Dr. Jürg Gundlach

Unternehmensberater, Coach

Row&Row Fitnesstrainer

Leiter Breitensport RCRJ

Tel: 055 212 88 40

