

Wir über uns:

Der Ruderverein für das Große Freie e.V. Lehrte/Sehnde (RGF) existiert bereits seit 1959 und ist mit seinen ca. 160 Mitgliedern ein eher kleiner Verein.

Gerade diese geringe Größe sorgt für eine gemütliche, familiäre Atmosphäre. Bei uns im Verein fasst jeder mit an wo es notwendig ist; jeder sorgt für jeden.

Ob Groß ob Klein, ob Jung ob Alt, wir versuchen, dass jeder sich wohl fühlt.

Regelmäßig nimmt der RGF, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich, an zahlreichen Regatten, sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene teil.

Außerdem wird der Verein auch bei nationalen und europäischen Langstreckenveranstaltungen, meist von Erwachsenen, vertreten.

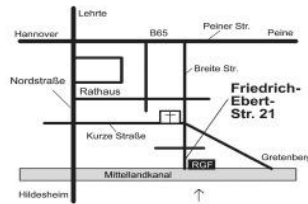
Doch natürlich kommen auch alle Breitensportler auf ihre Kosten. Bei kleinen und größeren Wanderfahrten kann man zum einen fremde Gewässer kennen lernen und zum anderen den Kontakt zu anderen Vereinen pflegen.

Außerdem hat man immer wieder viel Spass mit den Mitrudernenden...

Mehr über unseren Verein und die Veranstaltungen auch im Internet unter:

www.rudern-rgf.de

Anfahrtsskizze zum Vereinsgelände:
Friedrich-Ebert-Straße 21
31319 Sehnde

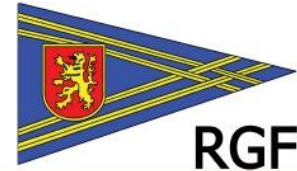


Rudern bedeutet TEAMGEIST
Nur zusammen sind wir STARK!



Wir freuen uns auf Euch !

Der RGF ist ausgezeichnet mit dem Siegel Gesundheitssport



Ruderkurs

für Erwachsene

Freitag 25. Mai 2018
bis
Sonntag 27. Mai 2018



beim
Ruderverein für das Große Freie e.V.
Lehrte/Sehnde

Rudern ist...

... Bewegung an der frischen Luft!

... der Natur nahe sein!



... Stärkung der gesamten Muskulatur!

... Training des Herz-Kreislauf-Systems!



...Ausdauer und Koordination trainieren!

... Sport und Spaß in der Gemeinschaft!

... Leistungs- oder Breitensport



... für alle Altersstufen ab 9 Jahren geeignet!

... eine ganz besondere Sportart!



Es lohnt sich an diesem Wochenendruderkurs teilzunehmen und es ganz unverbindlich selbst auszuprobieren!!!

Programm & Infos

Freitag (25. Mai) um 17 Uhr:

- Einführung
- erste Ruderversuche
- Abendessen, Klönen
- Ende ca. 20 Uhr

Samstag (26. Mai) um 10 Uhr:

- Rudern
- Mittagspause
- Rudern
- Ende ca. 18 Uhr

Sonntag (27. Mai) um 10 Uhr:

- kleine Ausfahrt mit Picknick
- Ende ca. 14 Uhr

Mitzubringen sind:

Turnschuhe mit schmaler Ferse, normale Sportsachen (nicht zu weit, möglichst keine offenen Taschen), Wechselsachen, wetterfeste Bekleidung, Käppi

Teilnahmebeitrag: 35 €
(inklusive Vollverpflegung)

Teilnahmebedingungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Schwimmfähigkeit
- Lassen Sie sich bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte die Unbedenklichkeit von Ihrem Arzt bescheinigen.

Anmeldung

Die Anmeldung sollte bis zum 22. Mai schriftlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen bei:

Uta Halupczok
Steinstraße 35, 31275 Lehrte
Telefon: 0 51 32 / 5 75 60

E-Mail: sportleitung@rudern-rgf.de

Die Anmeldung ist gleichzeitig die Bestätigung dafür, dass Teilnahmegebühr und Teilnahmebedingungen (s. links) zur Kenntnis genommen wurden. Folgende Daten sind für die Anmeldung erforderlich:

NAME:

VORNAME:.....

GEBURTSDATUM.....

STRASSE:.....

PLZ,ORT:.....

TELEFON:.....

E-MAIL:.....