

## Wir über uns:



Der Ruderverein für das Große Freie e.V. Lehrte/Sehnde (RGF) existiert bereits seit 1959 und ist ca 160 Mitglieder stark.

Ob groß ob klein, ob jung ob alt, bei uns fühlen sich ALLE wohl.

Unser Verein lebt davon, dass sich alle Mitglieder so gut wie möglich in den Verein einbringen.

Regelmäßig nehmen wir an zahlreichen Regatten, sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene teil.

Auch bei Langstreckenveranstaltungen sind wir durch unsere Mitglieder vertreten.

Aber auch unsere Breitensportler kommen auf ihre Kosten. Bei kleineren und größeren Wanderfahrten kann man zum einen fremde Gewässer kennen lernen und zum anderen den Kontakt zu anderen Vereinen pflegen.

## Über den Kurs Programm & Infos

Freitag (02.06.) 16 - 20 Uhr

- Faszination Rudern
- Proberudern auf dem Ruder-Ergometer
- Das Bootsmaterial - (einfach) erklärt
- Die Einstellungen am Boot
- Erste Ruderversuche

Samstag (03.06.) 10 - 18 Uhr

- “Der Tag danach“ oder „Beim zweiten Mal wird alles besser“
- Mittagspause einschl. Verpflegung
- weitere ruderische Grundausbildung

Sonntag (04.06.) 10 - etwa 14 Uhr

- Kleine Ausfahrt in gemischten Booten mit Mitbringbuffet
- Abschlussgespräch

Mitzubringen sind:

eng anliegende Sportbekleidung (z.B. Radlerhose, Laufhose o.ä.) und Turnschuhe/Stoffschuhe mit schmaler Ferse, eig. Trinkflasche, Schirmmütze/Kopfbedeckung

Wir empfehlen ebenso die Mitnahme von Regenkleidung, Handtuch und Wechselkleidung

Für die Wertsachen stehen im Clubhaus abschließbare Schränke zur Verfügung



## Infos zur Anmeldung:

Die pauschale Kursgebühr beträgt 50 € und ist im Voraus zu entrichten. In diesem Betrag ist die Ruderausbildung, die Getränke und das Mittagessen am Samstag sowie die Sportversicherung enthalten.

Da die Kursplätze begrenzt sind, entscheidet der Zeitpunkt des Geldeingangs auf dem Konto des RGF über die Kursteilnahme:

IBAN: DE47 2505 0180 1000 0451 02

BIC: SPKHDE2HXXX

Ruderkurs Nachname, Vorname

Bitte zeitgleich mit der Überweisung eine E-Mail senden an: [sportleitung@rudern-rgf.de](mailto:sportleitung@rudern-rgf.de) mit folgenden Daten: Name, Anschrift, Geburtsdatum, E-Mail und Telefonnummer.

Liegen mehr Anmeldungen als Kursplätze vor, behält sich der RGF das Recht vor, die überzähligen Teilnehmer/innen in einer Warteliste zu führen. Kommen die Personen auf der Warteliste nicht in den Kurs, erfolgt die Erstattung der Kursgebühr unmittelbar nach dem Ruderkurs.

Erfolgt eine Rücknahme der Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn, werden 50 % der Gebühr erstattet. Bei Rücknahme ab 30 Tagen vor Kursbeginn erfolgt keine Erstattung. Die Nennung einer Ersatzperson ist bis Kursbeginn allerdings kostenlos möglich.