

## Crash-Kurs-Informationen

Liebe Interessierte, liebe FreundInnen der Ruderei,

für AnfängerInnen, Neugierige etc. bieten wir auch im Jahr 2011 wieder eine Reihe von jeweils zweitägigen „Schnupper-Terminen“ an Wochenenden an. Diese Form des Einstiegs hat sich als Vorteil erwiesen, weil so „am Stück“ probiert und geübt werden kann – und nicht zuletzt, weil dies vielen Berufstätigen die einzige Möglichkeit gibt, in relativ konzentrierter Form viel zu lernen. Folgende Termine können wir anbieten:

- 23. - 24. April
- 21. - 22. Mai
- 25. - 26. Juni
- 16. - 17. Juli
- 13. - 14. August

**Beginn:** jeweils 10 Uhr (s.t.), **Ende:** jeweils gegen 15 Uhr (+/- 30 Min.).

Die Kurse umfassen eine theoretische Einführung, Übungen und Anschauungsunterricht auf dem Ruder-Ergometer sowie pro Tag zwei Einheiten auf dem Wasser. Durchgeführt und betreut werden sie von unseren TrainerInnen und von erfahrenen RuderInnen. Die Kurse finden bei (fast) jedem Wetter statt – Treffpunkt ist **in jedem Fall** unser **Bootshaus: Mainfeldstr. 35, 60528 Frankfurt a.M.**

Da die Anzahl der TeilnehmerInnen auf max. 8 begrenzt ist, erweist sich eine zügige Anmeldung als vorteilhaft. Als angemeldet gilt, wer sich kurz und formlos, aber möglichst schriftlich bei Kirsten Huckenbeck ([kirsten.huckenbeck@web.de](mailto:kirsten.huckenbeck@web.de); Tel. 069-9674 1671 – bitte auch auf Anrufbeantworter sprechen) meldet (bitte im **Betreff** der email das **Datum** des gewünschten Kurses angeben, damit wir die Übersicht behalten, sowie eine Telefonnummer für Rückfragen) **und** eine Bestätigung erhalten hat, dass der Termin frei ist, **sowie anschließend** den Teilnahmebeitrag von **40 Euro** auf folgendes Konto überwiesen hat:

**Frankfurter Frauenruderverein Freiweg e.V.**

**Frankfurter Sparkasse**

**BLZ: 500 502 01**

**Kt.-Nr.: 373133**

**Stichwort: Crash-Kurs am xx.xx.2011 (Datum einfügen)**

Die Reihenfolge der Zahlungseingänge entscheidet über die verbindliche Anmeldung. Bei rechtzeitiger Absage seitens der TeilnehmerInnen bemühen wir uns, ErsatzteilnehmerInnen für die frei gewordenen Plätze bzw. einen Ersatztermin zu finden. Falls dies nicht möglich ist, wird die Teilnahmegebühr einbehalten. Bei Umbuchungen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro an.

### Was noch?

Einzige „harte“ Teilnahmebedingungen ist ein erfolgreich absolvierter **Fahrtenschwimmer**-Kurs (oder ein moderneres Äquivalent, das belegt, dass Ihr Euch mindestens 300 Meter in fließendem Gewässer bewegen könnt).

Ansonsten braucht es für's Rudern keine besonderen Voraussetzungen oder Vorinvestitionen, etwa in Sachen Ausstattung. Aber: die **Kleidung** sollte **eng anliegend (!)** und sportlich sein (Leggins, Funktionsware, enge T-Shirts oder Sweater o.ä., **keine** weiten Hosen, Jacken etc., schon gar keine mit Taschen, weil man sich in denen gerne mal verfängt). Die **Schuhe** sollten eine schmale und dünne Ferse / Sohle haben (keine supergepufferten Mehrfachspoiler!), damit sie in die entsprechenden Vorrichtungen auf den Stembrettern passen.

Für die Mittagspausen empfiehlt es sich, einen Imbiss mitzubringen – Kaffee, Tee und Getränke stellen wir. Bei gutem Wetter ist **Sonnenschutz**-Creme oder bei besonderer Empfindlichkeit auch ein Hütchen oder Mützchen dringend zu empfehlen.

Für sonstige Rückfragen oder falls unter der o.g. Telefonnummer niemand erreichbar sein sollte: Antje Stachel (Vereinsvorsitzende): 06182 – 64197, 0174 – 3126282. (Freiweg im Internet: [www.freiweg-frankfurt.de](http://www.freiweg-frankfurt.de))

Wir freuen uns, Euch zu sehen und verbleiben mit herzlichen Grüßen  
Kirsten Huckenbeck, Antje Stachel