

Rudern

Breitensport



Der Ruderclub Amicitia kann Ihnen mit Sicherheit helfen in Bewegung zu bleiben. Egal wie Alt Sie sind, ob Sie Anfänger oder geübt sind: Steigen Sie ein, bei unseren Hobby-Ruderern. Gerne können Sie in unseren vereinseigenen Booten mal die schöne Fulda erkunden.

Regatta



Vom Kindes- bis ins Rentenalter gibt es Möglichkeiten, sich im organisierten Wettkampf (Regatta) zu messen. Der hohe Trainingsaufwand und die enormen Belastungen fordern vom Athleten den Einsatz seiner gesamten Persönlichkeit. Schauen Sie einfach bei unserem Training vorbei.

Schnupperrudern

DU hast Interesse am Rudersport und möchtest mal bei uns "reinschnuppern"?

Dann schau einfach vorbei!

**Anfängerkurse
immer
Mittwoch's
16:00 Uhr**

**AB 9
JAHREN**



Ansprechpartner:
Johannes Flicker
Tel.: 0172-1346094
Übungsleiter

Ziel der Ruderkurse

- Erlernen der Rudertechnik.
- Kennenlernen neuer Menschen mit Interesse an Sport und Bewegung.
- Handhabung des Bootsmaterials kennenlernen.

Gerne bieten wir auch größeren Gruppen (Schulklassen, Firmen..) die Möglichkeit den Rudersport kennenzulernen. Kontaktieren Sie uns einfach!

Anfahrt & Kontakt

Bootshaus

Ruderclub Amicitia Bad Hersfeld e.V.
Auf der Unteraue
36251 Bad Hersfeld



Postanschrift

Ruderclub Amicitia Bad Hersfeld e.V.
Postfach 18 08
36228 Bad Hersfeld

1. Vorsitzender
Dimitri Gleich
Gotzbertstr. 70
36251 Bad Hersfeld

2. Vorsitzender
Artjom Gleich
Hauptstr. 37
36251 Bad Hersfeld

0178 1444551 0152 04002470
dg@runderclub-amicitia.de artjomgleich@hotmail.com



Steig ein - Ruder mit!

www.ruderclub-amicitia.de
info@runderclub-amicitia.de

Trainingszeiten

Trainingsplan im Sommer nach den Osterferien bis zu den Herbstferien

Dienstag und Mittwoch ab 16:00 Uhr
Rudertraining an unserem Bootshaus.

Trainingsplan im Winter nach den Herbstferien bis zu den Osterferien

Krafttraining in unserem Bootshaus.
Freitag ab 17:00 Uhr zum Hallentraining.
In der Turnhalle von der Wilhelm-
Neuhaus-Schule.

Jahresmitgliedsbeiträge

Jugendl. Mitglied bis 13 Jahren	60 €
Jugendl. Mitglied 14 - 17 Jahren	84 €
Aktives Mitglied ab 18 Jahren	120 €
Ehepartner eines Mitglieds	36 €
Familie (ab 3 Personen)	160 €
Passives Mitglied	84 €

Angaben ohne Gewähr, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Faszination Rudern

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Zu fast allen Jahreszeiten kann man Flüsse und Seen mit dem Boot erkunden.



In Deutschland hat Rudern eine über 150-jährige Tradition. Heute ist Rudern nicht nur Wettkampfsport und Olympische Disziplin, sondern auch ein für jedermann geeigneter Breitensport.

Ganz gleich, ob man dabei lieber allein oder im Team aktiv wird, vom Einer bis zum Achter findet sich für jeden Wunsch das passende Boot. Da Rudern ein sehr geringes Verletzungsrisiko birgt und schonend alle Muskelgruppen beansprucht, eignet es sich für jeden Fitnessgrad.

RUDERCLUB

AMICITIA 1984 e.V.



Steig ein - Ruder mit!



www.ruderclub-amicitia.de
info@ruderclub-amicitia.de