

Wo ist der Spandauer Ruder-Club „Friesen“?

Unser Club liegt verkehrsgünstig an der Heerstraße/Freybrücke, Mahnkopfweg 6, direkt an der Havel.

Die Buslinie M49 (Freybrücke) hält genau vor unserer Tür. Mit dem X34, X49, 136 und 236 (Alt-Pichelsdorf) erreichen Sie uns mit einem dreiminütigen Fußweg.

Wenn Sie mit dem Auto kommen steht Ihnen unser Parkplatz zur Verfügung.



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.
Mahnkopfweg 6, 13595 Berlin
Tel. 361 67 53
Fax 36 28 65 74
www.srcf.de
e-mail: rudern@srcf.de



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.
www.srcf.de



Rudern in Spandau

Sportangebot 2010

Herzlich Willkommen im Spandauer Ruder-Club „Friesen“!

Lernen Sie uns kennen!

Wir sind ein ehrenamtlich geführter Sportverein mit ca. 240 Mitgliedern. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen die Eckpunkte unseres diesjährigen Rudersportangebots vorstellen. Eine Vielzahl weiterer Aktivitäten erwarten Sie als Mitglied: Rudertouren verschiedener Länge, Wintersport und auch Geselliges.

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.srcf.de oder persönlich mittwochs im Clubhaus. Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Sportangebotes 2010.

Wir freuen uns auf Sie!

Anfänger:

Kurs 1
14.04.–08.05.

Kurs 2
26.05.–19.06.

Fortgeschrittene:
Kurs 1
12.05.–16.06.

Kurs 2
23.06.–07.07.
Sommerferien
25.08.–08.09

Kurs 3
15.09.–6.10.

Samstags
10:00 Uhr

Mittwochs
17:30 Uhr

Ihr Spandauer Ruder-Club „Friesen“

Ruderkurse für Erwachsene – ohne Mitgliedschaft

In unseren Ruderkursen lernen Sie im organisierten Kursverfahren unsere Sportart kennen, ohne gleich Mitglied werden zu müssen.

In acht Übungseinheiten im Mannschaftsboot zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt das „Ruder-Ein-Mal-Eins“, sodass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu rudern. Trockenübungen auf dem Ruder-Ergometer runden den Kurs ab.

Um die Integration in den allgemeinen Ruderbetrieb erfolgreich gestalten zu können, bieten wir erstmals Fortgeschrittenen-Kurse im gleichen Umfang

und zu den gleichen Bedingungen wie die Anfängerkurse an. Diese Kurse sind geplant für Teilnehmer der Anfängerkurse aber auch für Erwachsene, die längere Zeit nicht gerudert sind oder ihre Fertigkeiten erweitern wollen.

Wenn Sie im SRCF Mitglied werden, schenken wir Ihnen als Teilnehmer(in) eines Ruderkurses die Aufnahmegebühr.

Ansprechpartner:

Peter Waldbrunn
Tel.: 361 57 15
E-Mail: pwaldbrunn.srcf@t-online.de

Ruderkurse für Kinder und Jugendliche

Die Ausbildung erfolgt in Skiffs (Eiern), die für das Gleichgewichtsgefühl und Erlernen der Ruderfertigkeiten besonders geeignet sind. Sicherheitshalber bitte doppelte Kleidung mitbringen.

Auch die Teilnahme an unseren Jugendruderkursen ist ohne Mitgliedschaft möglich.

Nach dem ersten kostenlosen und unverbindlichen Probetraining können sich die Anfänger für den Ruderkurs entscheiden. Nach sieben weiteren Kursterminen können sie sich entscheiden, ob sie als Mitglied an den vielfältigen Aktivitäten der Kinder und Jugendlichen in unseren Verein teilnehmen möchten.

Ansprechpartner:

Tobias Kiermeier
Tel.: 49 80 53 78

Kosten:
Mitglieder
kostenlos
Externe 80 €
Ermäßigt 40 €
für 8 Termine

Zielgruppe:
Alle Interessierten ab 18 Jahren

Termine der Jugendkurse:

Montags
17:30 Uhr

Samstags
10:30 Uhr

Kurs 1
ab 17.04.

Kurs 2
ab 29.05.

Kosten:
25 Euro
für 8 Termine

Zielgruppe:
Kinder und
Jugendliche
ab 10 Jahren