



Wichtige Termine im SRCF

- So 29.03.2020 9.30 Uhr Anrudern
 So 26.04.2020 10.00 Uhr Tag der offenen Tür und
 Beginn Ruderausbildung
 für Erwachsene
 Fr 29.05. - Mo 01.06.2020 Clubwanderfahrt
 Sa/So 26./27.09.2020 Neumitglieder-Wanderfahrt

So erreichen Sie uns

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

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

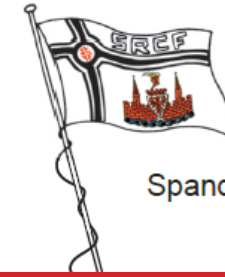
Wenn Sie mit dem Auto oder Fahrrad kommen,
 stehen Ihnen Stellplätze zur Verfügung.



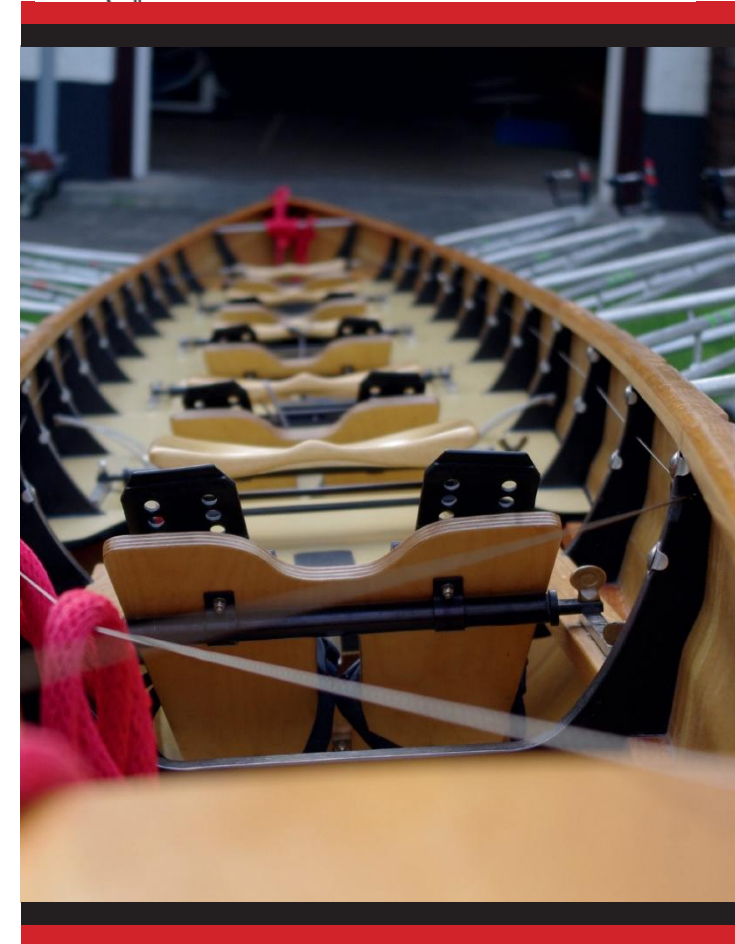
Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.
 Mahnkopfweg 6
 13595 Berlin
 Tel.: 030 361 67 53
 E-Mail: sport@srcf.de
www.srcf.de



Stand: Februar 2020
 Änderungen und Irrtümer vorbehalten



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



Herzlich Willkommen!
Sportangebot 2020

Rudern ist gesund

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Außerdem ist das Verletzungsrisiko sehr gering.

Großes Sportangebot

Von unserem schönen 3.000 m² großen Vereinsgrundstück mit Clubhaus, mitten im Wasserbezirk Spandau gelegen, rudern wir auf der Unterhavel oder der Spree und haben auch Anschluss an die Oberhavel.

Unser sportliches Angebot reicht von der Kinder- und Jugendausbildung ab 12. Lebensjahr über das Rennrudern für Jugendliche und Erwachsene bis zum Breitensportlichen Freizeitrudern und der Teilnahme an Rudertouren im In- und Ausland.

Sie können schon rudern? Umso besser, steigen Sie gleich mit uns ins Boot. Ruderbetrieb ist an allen Tagen der Woche möglich, so wie jeder mag. Mittwochs – an unserem Clubtag – schätzen wir es, nach dem Rudern in unserem bewirtschafteten Clubhaus unsere Geselligkeit zu pflegen. Auch im Winter rudern wir. Alternativ bieten wir einen Laufftreff, Hallensport und die Nutzung unseres Ergometer- und Fitnessraumes.

Unser Ausbildungsangebot

Unter Anleitung unserer Trainer und erfahrener Ruderer/Ruderinnen erlernen Sie bei uns das Rudern in einem Mannschaftsboot in einer strukturierten Ausbildung an acht Terminen. Kinder/Jugendliche werden im Rudereinzel, dem Skiff, ausgebildet. In anschließenden Fortgeschrittenkursen können Sie sich weiter verbessern.

Lernen Sie uns kennen, machen Sie mit. Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam die Zukunft des Rudersports zu gestalten!

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.srcf.de, dort finden Sie alle Angebote und Termine.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.

Ruderkurse für Erwachsene

In unserem Anfängerkurs (8 Termine/80,- €) lernen Sie im organisierten Kursverfahren unsere Sportart kennen, ohne gleich Mitglied werden zu müssen.

In den Übungseinheiten im Mannschaftsboot zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt das „Ruder-Einmaleins“, sodass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, in einem Mannschaftsboot mitzurudern.

Im Anschluss bieten wir Fortgeschrittenkurse (6 Termine/60,- €) an. Diese Kurse sind für Teilnehmer/Teilnehmerinnen der Anfängerkurse geplant, aber auch für Erwachsene, die längere Zeit nicht gerudert sind oder ihre Fertigkeiten erweitern wollen.

Wenn Sie nach einem Anfängerkurs Mitglied im SRCF werden, erlassen wir Ihnen die Aufnahmegebühr und die Teilnahme an einem Fortgeschrittenkurs ist kostenlos.

Kontakt: sport@srcf.de

Anfängerkurs:

Beginn Sonntag, 26.04.2020, 10 Uhr

Ein Einstieg ist auch zu einem späteren Termin möglich.

Weitere Termine:

Samstags 09.30 Uhr

Sonntags 09.30 Uhr

Mittwochs 17.30 Uhr

Fortgeschrittene:

03.06.-24.06.2020

Sonntags 10.00 Uhr

Mittwochs 17.30 Uhr

Zielgruppe: Alle Interessierten ab 18 Jahre

Kosten für 8/6 Termine:

Mitglieder: kostenlos

Externe: 80,-/60,- €

Ermäßigt: 40,-/30,- €

Freizeitrudern

Rudern aus Freude an der Bewegung, Abschalten in freier Natur, Entspannung ohne Konkurrenz und Wettkampf.

Egal ob Mann oder Frau, ob 12 oder 100 Jahre - hier finden Sie Sport und Fitness, Spaß und Geselligkeit. Denn Sie können die Intensität Ihres Trainings stets selbst bestimmen. An den Wochentagen stehen meist kurze Fahrten von ein bis maximal zwei Stunden auf dem Programm. An den Wochenenden gibt es auch längere Tagesfahrten bzw. Fahrten mit Übernachtung. Das Ruderrevier in Berlin sowie in der näheren Umgebung bietet dazu ideale Bedingungen.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an längeren Wanderfahrten teilzunehmen. Bei einigen Fahrten wird unser deutschlandweit erstes Finnisches Kirchboot genutzt.

Auch in Breitensportlichen Wettbewerben des Landesruderverbandes Berlin und des Deutschen Ruderverbandes messen wir uns. In den letzten Jahren konnten wir stets vordere Plätze belegen.

Kontakt: wanderrudern@srcf.de

