

Ruderkurse für Kinder und Jugendliche

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

Auch die Teilnahme an unseren Kinder- und Jugendruderkursen ist ohne Mitgliedschaft möglich.

In einem ersten kostenlosen und unverbindlichen Training können sich die Kinder/Jugendlichen ausprobieren und ggf. für den Ruderkurs anmelden. Nach sieben weiteren Kursterminen freuen wir uns, wenn sich der Nachwuchs für den SRCF entscheidet und an den vielfältigen Aktivitäten in unserem Verein teilnimmt. Wer dran bleibt und ins Training einsteigen möchte, kann auf Regatten um Medaillen kämpfen.

Kontakt: sport@srcf.de



Ökonomie im SRCF

Uns bewirbt an Vereinstagen und auf Anfrage:

Etienne van der Nest

Tel: 0160 587 4092

Kontakt: oeke@srcf.de

<http://dernest.vdnest.com/>

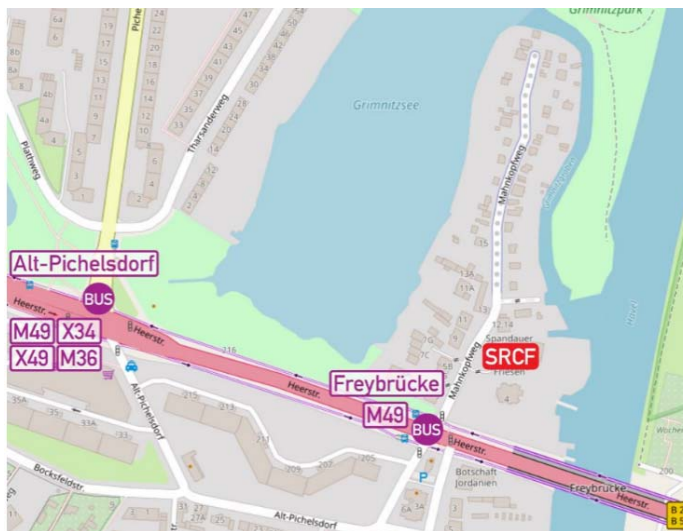


So erreichen Sie uns

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 und M36 (Alt-Pichelsdorf) erreichen Sie uns mit einem drei-minütigen Fußweg.

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



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.

Mahnkopfweg 6

13595 Berlin

Tel.: 030 3616753

E-Mail: sport@srcf.de

www.srcf.de

Stand: März 2022

Änderungen und Irrtümer vorbehalten



Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.

www.srcf.de



Herzlich Willkommen!
Sportangebot SRCF

Liebe Rudersportinteressierte,

kommen Sie zu uns auf unser schönes 3.000 m² großes Vereinsgrundstück mitten im Wasserbezirk Spandau. Wir bieten Ihnen Rudern aus Freude an der Bewegung, Abschalten in freier Natur und aktive Entspannung. Rudern beansprucht nahezu alle Muskelgruppen, trainiert gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf mit geringem Verletzungsrisiko und macht Spaß! Setzen Sie sich mit uns ins Boot, vergessen Sie auf dem Wasser den Alltag und bekommen Sie den Kopf frei. Unser Ruderrevier wird Sie begeistern! Erfreuen Sie sich an zahlreiche Veranstaltungen um das Rudern, geselliges Beisammensein und regen Austausch bei Speis und Trank in unserer Ökonomie.

Großes Sportangebot im SRCF

Unser sportliches Angebot reicht von der Kinder- und Jugendausbildung ab dem 12. Lebensjahr über das Rennrudern für Jugendliche und Erwachsene bis zum Breitensportlichen Freizeitrudern und der Teilnahme an Rudertouren im In- und Ausland. Mögen Sie es sportlicher, können Sie auch für Regatten trainieren. Ruderbetrieb ist an allen Tagen der Woche möglich, so wie jeder mag. Lassen Sie mit uns mittwochs – an unserem Clubtag – nach dem Rudern den Tag noch in unserem bewirtschafteten Clubhaus ausklingen. Auch im Winter rudern wir. Alternativ bieten wir einen Lauftreff, Hallensport und die Nutzung unseres Ergometer- und Fitnessraumes.

Unser Ausbildungsangebot

Sie können schon rudern? Umso besser. Steigen Sie gleich mit uns ins Boot. Wenn nicht, dann erlernen Sie es bei uns! Trauen Sie sich, unter Anleitung unseres erfahrenen Ausbildungsteams ins Mannschaftsboot zu steigen. Wir vermitteln Ihnen in einer strukturierten Ausbildung zunächst Grundkenntnisse im Rudern. In anschließenden Fortgeschrittenkursen können Sie sich weiter verbessern. Kinder/Jugendliche werden in gesonderten Kursen im Einer, dem Skiff, ausgebildet. Lernen Sie uns kennen, machen Sie mit! Wir laden Sie ein, Verein und das Miteinander zu erleben, sich einzubringen und mit uns Ihre Freizeit 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) 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) an. Diese sind zwar hauptsächlich für die Teilnehmenden der Anfängerkurse gedacht, richten sich aber auch an Wiedereinsteigende oder an Rudernde, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

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

Kontakt: rudern@srcf.de

Aktuelle Informationen unter SRCF.de:

Freizeitrudern

Egal ob Mann oder Frau, ob 12 oder 100 Jahre alt - hier finden Sie Sport und Fitness, Spaß und Geselligkeit. An den Wochentagen stehen meist kurze Fahrten von ein bis 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 unzählige Möglichkeiten. Ob auf Havel oder Spree, tauchen Sie mit uns in die Natur ein und entdecken Sie Verborgenes, das Sie sonst von Land aus nicht sehen würden. Auf dem Wasser bieten sich ganz andere Perspektiven.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an längeren Wanderfahrten teilzunehmen. Bei einigen Fahrten wird unser Finnisches Kirchboot genutzt – seinerzeit das erste in Deutschland. Sicherlich auch für Sie ein Erlebnis.

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

