



Ruderclub Sorpesee 1956 e.V. - Ute Schlecht - Sträßchen 2 – 59846 Sundern

An alle Interessenten

Ruderkurs für Erwachsene

Zielgruppe:

Für schwimmkundige Erwachsene ohne jegliche Rudervorkenntnisse.
Gutes körperliches Befinden und Beweglichkeit erwünscht.

Inhalt:

Erlernen der Grundkenntnisse im Rudern und kleine Ausfahrten.
Geübt wird in Zweier- oder/und Vierergruppen.

Ziel:

Spaß und körperliche Fitness und Ruderfähigkeit.
Nach Absolvierung dieses Anfängerkurses können Sie in den RCS eintreten.
Sie erhalten dann alle Pflichten und Rechte eines ordentlichen Mitglieds.

Ausrüstung:

Sportkleidung, evtl. Regenschutz - nicht zu weit.
Sportschuhe mit schmaler Ferse.

Gebühr:

8 Übungseinheiten jeweils ca. 2 Stunden, davon ca. 1 ½ Stunde RUDERN

Kosten: 80,-- Euro pro Teilnehmer

Beginn nach Absprache und Anmeldung unter folgender Adresse:

Christel Ullrich
Leckerhorstweg 33
58642 Iserlohn
Tel.: 02374 12369
E-Mail: christel.ullrich@rc-sorpesee.de

sowie Überweisung auf das unten angegebene Konto des
Ruderclub Sorpesee 1956 e.V.

Anlagen

Anmeldeformular Ruderkurs

1. Vorsitzende

Ute Schlecht
Sträßchen 2
59846 Sundern
Tel. 0 29 35 / 1349

2. Vorsitzender

Stefan Feldmann
Brunnenstraße 69
59846 Sundern
Tel. 02935 / 79122

Schatzmeisterin

Petra Gaida
Langscheider Straße 32b
59846 Sundern
Tel. 02935 / 952787

Bankverbindung

Sparkasse
Arnsberg-Sundern
BLZ 466 500 05
Kto-Nr. 29 013 09 1



Ruderclub Sorpesee 1956 e.V. - Ute Schlecht - Sträßchen 2 - 59846 Sundern

Frau
Christel Ullrich
Leckerhorstweg 33
58642 Iserlohn

Bitte zurücksenden!

Anmeldung: 1. Person Ruderkurs

Name _____
Vorname _____
Anschrift _____
Telefon _____
E-Mail _____

Datum und Unterschrift _____

Anmeldung: 2. Person Ruderkurs (ggf.)

Name _____
Vorname _____
Anschrift _____
Telefon _____
E-Mail _____

Datum und Unterschrift _____

1. Vorsitzende
Ute Schlecht
Sträßchen 2
59846 Sundern
Tel. 0 29 35 / 1349

2. Vorsitzender
Stefan Feldmann
Brunnenstraße 69
59846 Sundern
Tel. 02935 / 79122

Schatzmeisterin
Petra Gaida
Langscheider Straße 32b
59846 Sundern
Tel. 02935 / 952787

Bankverbindung
Sparkasse
Arnsberg-Sundern
BLZ 466 500 05
Kto-Nr. 29 013 09 1