



MÜHLHEIMER RUDERVEREIN VON 1911 E.V.

MITGLIED DES DEUTSCHEN RUDERVERBANDES

Faszination Rudern Gesundheitssport für Erwachsene

Anfängerkurs

63165 Mühlheim/Main

Fährenstr. 38

Telefon: 06108 74418

1. Vorsitzender Stefan Mieth

Telefon 06182 68031

Fax: 06182 7322

Internet: MRV1911.de

E-Mail: Verein@MRV1911.de

6 Einheiten

- Tage und Zeiten laut Terminplan
- bei jeder Einheit ca. 1 Std. auf dem Wasser
- Einheiten finden bei jedem Wetter statt, Alternativtraining auf Ergo möglich
- Vermittelt wird das Skullen im Gig-Mannschaftsboot
- 2 Abende mit zusätzlichen Infos zu Gesundheitssport und Sicherheit beim Rudern
- eine Einheit mit anschließendem lockerem Beisammensein beim monatlichen MRV-Sonntagstreff



Deutscher
Ruderverband

Kosten:

- € 60,00 zahlbar bis zum Kursbeginn auf eines der unten genannten Konten oder bar bei der ersten Einheit
- bei anschließendem Vereinseintritt wird die Hälfte der Kursgebühr auf den Mitgliedsbeitrag angerechnet

Ort:

- Bootshaus; Fährenstraße 38, 63165 Mühlheim

Voraussetzungen:

- Schwimmer (mindestens Schwimmabzeichen Bronze oder Freischwimmer)
- sofern Sie länger sportlich nicht aktiv waren wird eine ärztliche Untersuchung vorab empfohlen
- maximal 5 Teilnehmer pro Kurs

Mitzubringen sind:

- Der Witterung entsprechende Sportkleidung, möglichst eng anliegend.
- Turnschuhe mit dünner flacher Sohle bzw. schmale Fersenkappe
- Handtuch
- Regenschutz
- Es stehen Umkleieräume mit Duschen zur Verfügung

Leitung:

- Monika Mieth, Trainerin mit C-Lizenz Rudern
- weitere geeignete Kurshelfer zur Unterstützung stehen zur Verfügung

Anschlussstraining durch Mitgliedschaft im MRV:

- Teilnahme an den wöchentlichen Breitensportterminen
- Ausbildung im Einer möglich
- Ausbildung im Riemenrudern möglich
- Teilnahme an den weiteren Sportangeboten möglich wie Fitnessgymnastik und Spinning

Anmeldung und weitere Infos:

- Monika Mieth, Ruderwartin
Tel. 06182 / 68033
E-Mail: MonikaMieth@MRV1911.de

Bankkonten: Vereinigte Volksbank Maingau e.G.
Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE22 5056 1315 0001 8209 58
IBAN DE84 5065 2124 0008 0523 26

BIC GENODE51OBH
BIC HELADEF1SLS

Steuernummer 44 250 24050

Gläubiger-Identifikationsnummer SEPA-Lastschriftverfahren: DE73ZZZ00000660098