

Warum rudern?

Ein Sport für jedes Alter und jede Gelegenheit

Rudern für die Gesundheit

Rudern beansprucht alle Muskeln, trainiert Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf

Rudern in der Freizeit

Rudern bedeutet, der Natur nahe zu sein und einen körperlichen Ausgleich zu finden

Rudern auf der Regatta

Für jede Leistungsklasse und für jeden Anspruch gibt es die passende Veranstaltung

-Deutscher Ruderverband e.V.-

Was ist bei uns los?:

Sportliche Angebote:

- ✓ Ergometertraining im Winterhalbjahr
- ✓ Krafraum
- ✓ Regatten

- ✓ Anfängerausbildung für Ruderanfänger
- ✓ Weiterentwicklung für interessierte Freizeitruderer (Rennboote, Einer, Riemenboote)

- ✓ intensive Jugendarbeit

- ✓ Wanderruderfahrten

- ✓ Ergometerkurse in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule

- ✓ und natürlich:
Rudern auf dem Main!



Informationen für Ruderanfänger

Rudergesellschaft Marktheidenfeld

Georg-Mayr-Straße 25
97828 Marktheidenfeld
Tel.Nr. 09391/2169

Trainingstermine Sommer

Kinder/Anfänger

Dienstag 17.00 Uhr

Erwachsene Anfänger

Montag 18.00 Uhr

Erwachsene Fortgeschrittene

Montag 18.00 Uhr

Dienstag 18:15 Mai 18:30

Mittwoch 18.00 Uhr

Freitag 18.00 Uhr

Sonntag 10.00 Uhr

Treffpunkt ist jeweils am Bootshaus vor den Bootshallen (Mainseite).

Die Termine für das Ergometer-training im Winter geben wir Ihnen vor Beginn des Winterhalbjahres bekannt.

Trainer und Betreuer

Freizeitsport

Bruno Perner

Holger Christ

Ulrike Carl

Rudolf Liebler

Wilfried Vaaßen

Wettkampfsport

Thomas Zaiser

Sven Wirsching

Kinder- und Jugendsport

Dagmar Pelikan

Jonas Diehm

<i>Jahresmitgliedsbeiträge</i>	
Kinder bis 15 Jahre	€ 100,00
Jugendliche bis 18 Jahre	€ 130,00
Einzelmitgliedschaft aktiv	€ 196,00
Ehepartner eines aktiven Mitglieds	€ 100,00
Familienmitgliedschaft	€ 320,00

<i>Jahresmitgliedsbeiträge</i>	
Unterstützendes Mitglied	€ 64,00
Auswärtiges Mitglied	€ 76,00

Ihre Ansprechpartner in der Vorstandschaft

- > **1. Vorsitzender**
Thomas Stamm
09391/1624 , 01717182339
- > **stellvertretender Vorsitzender Sportbetrieb**
Holger Christ
09391/81266 , 01736778280
- > **Bootswart**
Sven Wirsching
09391/912873 , 01773223873
- > **Ruderwart**
Bruno Perner
09391/1097
- > **Kassierer**
Peter Kausemann
- Schriftführer /Mitgliederverwaltung**
Ulrike Schwab

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf der Infotafel im Eingangsbereich unseres Bootshauses und auf der Homepage der Rudergesellschaft Marktheidenfeld:
<http://www.rgmarktheidenfeld.de>