



## Das Sportrudern

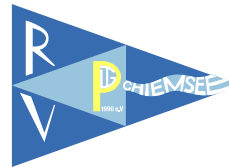
ist der schönste und gesündeste Breitensport zwischen Himmel und Wasser, gleichermaßen geeignet für Jugendliche ab 11 und Erwachsene bis 99 Jahren.

In schlanken Booten auf bewegtem Wasser mit dem Rücken zur Fahrtrichtung entwickelt der Ruderer einen ausgeprägten Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Der spezielle Bewegungsablauf beim Rudern mit Rollsitzen fördert Ihre Koordinationsfähigkeit. Technisch gutes Rudern beansprucht den ganzen Körper bei Schonung der Gelenke. Es stärkt Ihren Rücken. Im Einer an der eigenen Rudertechnik zu arbeiten, im Mannschaftsboot gemeinsam den Gleichklang des Ruderschlags zu optimieren, dabei auf Boot und Welle abzustimmen, haben jeweils ihren ganz eigenen Reiz und schärft Ihre Sinne.

Frühmorgens oder abends bei freundlichem Wetter gemeinsam mit anderen auf unserem See ein lohnendes Ziel anzusteuern, kann aber auch einfach nur entspannen und Spaß machen.



## Der Verein



Der Ruderverein Prien am Chiemsee von 1990 e.V. ist aus dem Schülerruderverein des Ludwig-Thoma-Gymnasiums hervorgegangen.

In unserem Bootshaus bei der Stippelwerft stehen den mittlerweile 200 Mitgliedern 25 Boote vom Einer bis zum Vierer für Ausfahrten auf dem Chiemsee, Regatten und Wanderfahrten auf Seen und Flüssen in nah und fern zur Verfügung.

Unsere Schwerpunkte liegen bisher in der Förderung des Jugendruderns und dem Erwachsenen Breitensport. Jedes Mitglied kann dabei seine Vorlieben entwickeln und eigene Akzente setzen.

Wollen Sie mehr über uns erfahren, schauen Sie nach in [www.rvprien.de](http://www.rvprien.de)



## Schnupperrudern

An sechs Abenden im Jahr können Interessenten am Anfängerruderkurs (Frühjahr, Sommer und Herbst) vorab unverbindlich erste Eindrücke vom Sportrudern sammeln.

Unsere Übungsleiter werden Ihnen die Boote vorstellen, den Bewegungsablauf des Ruderns mit Rollsitzen zeigen und mit Ihnen eine Runde auf dem Wasser im Vierer rudern.

Sind Sie neugierig, dann finden Sie die Anmeldeformulare mit weiteren Angaben umseitig.

Um die Griffe der Skulls und Riemen, so heißen unsere Ruder, frei führen zu können, tragen wir bevorzugt eng anliegende flexible Sportkleidung ohne offene Taschen. Zum Fixieren der Füße in den Schlaufen des Stembrettes eignen sich leichte Sportschuhe mit schmalen flachen Sohlen.

# Ruderverein Prien a. Chiemsee von 1990 e.V.

www.rvprien.de

## Schnupperrudern

am RVP-Bootshaus, Seestr. 133, 83209 Prien (Stippelwerft)

**Teilnehmen** kann jeder geübte Schwimmer, bei dem keine gesundheitlichen Bedenken gegen die Sportausübung bestehen.

**Verbindlich anmelden** können Sie sich **nur für einen der angebotenen Termine bis spätestens fünf Tage vorher** mit diesem Formular:

- an Faxnummer 08051 9659023,
- per EMail an: [m-kuehnel@t-online.de](mailto:m-kuehnel@t-online.de),
- per Post an: Matthias Kühnel, Moosweg 20, 83209 Prien (Tel. 08051 61126).

Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden für unseren Bootshausneubau sind willkommen.

Die jährlich wechselnden Termine finden Sie unter [www.rvprien.de/termine.htm](http://www.rvprien.de/termine.htm)

Ich möchte teilnehmen:			einen gewünschten Termin ankreuzen
<b>Frühjahr</b>	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Sommer</b>	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Herbst</b>	Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	<input type="checkbox"/>

Die Teilnahmezusage erhalten Sie per EMail.

Name, Vorname:	
Anschrift:	
Geburtsdatum:	
EMail:	
Telefon Festnetz:	
Telefon mobil:	
Gesetzl. Vertreter (bei Minderjähr.):	

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters)

Vorsitzender: Martin Aufenanger – Am Herrnberg 110 – 83209 Prien a. Ch. – Tel.: (0 80 51) 9 62 96 90

Stellv. Vors.: Sylvia Simoneit – Schloßstr. 12a – 83112 Wildenwart – Tel.: (0 80 51) 6 13 77

Schatzmeister: Manfred Löhmann – Rübezahweg 66 – 83209 Prien a. Ch. – Tel.: (0 80 51) 45 97

Vereinsregister Traunstein – Reg.-Nr. 40 879

Email: [vorstand@roprien.de](mailto:vorstand@roprien.de)