**Anmeldung zum ORV-Ruderkurs 2021**

Hiermit melde ich mich zu einem Ruderkurs (8 Doppelstunden) für Erwachsene des ORV an.
(Mindestteilnehmer 4, maximal 8 Personen; entscheidend ist die Reihenfolge der Zahlung der Kursgebühr)

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse des sportlichen Ruderns:
O A1 15.06. – 20.07.2021 jeweils dienstags um 17:30 Uhr
O A2 15.06. – 20.07.2021 jeweils dienstags um 19:00 Uhr
O A3 16.06. – 21.07.2021 jeweils mittwochs um 18:00 Uhr
O A4 17.06. – 22.07.2021 jeweils donnerstags um 17:30 Uhr
O A5 17.06. – 22.07.2021 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr
Gewünschten Kurs bitte ankreuzen, ggf. auch Alternativen. Zusätzlich am 17.7. und 24.7.

Speziell für jüngere Teilnehmer (< 50 Jahre) ohne Vorkenntnisse des sportlichen Ruderns:
O B2 Fr., den 25.06.2021 und Fr., den 02.07.2021 von 17:00 – 20:00 Uhr ferner
 Sa., den 26.06.2021 und Sa., den 03.07.2021 von 09:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmer mit Vorkenntnissen (bei Verein / Schule\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ für die Dauer von \_\_\_ Jahren vor \_\_\_ Jahren)
O V1 14.06. – 02.08.2021 jeweils montags um 18:00 Uhr

O V2 15.06. – 03.08.2021 jeweils dienstags um 19:00 Uhr

O V3 16.06. – 04.08.2021 jeweils mittwochs um 18:00 Uhr

O V4 17.06. – 05.08.2021 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen, ggf. auch Alternativen.

Vorname & Name:

Straße & Hausnummer:

PLZ & Ort:

Geburtsdatum & Körpergröße:

Telefon\*) E-Mail \*)

\*) freiwillige Angabe; für kurzfristige Informationen aber sinnvoll anzugeben.

Ich bin: (zutreffendes bitte ankreuzen) O Nichtschwimmer O Schwimmer\*\*)

 \*\*) min. 200 m in 7 Minuten

Sie müssen 15 kg tragen und 10 Kniebeugen freihändig durchführen können. Ihr BMI (Erklä­rung s. Seite 2 unten) sollte kleiner 28 sein. Falls Sie längere Zeit vor Beginn des Kurses sportlich nicht aktiv waren, oder eine der Fragen bejahen, emp­fehlen wir, sich vor dem Kurs medizi­nisch unter­suchen zu lassen.

* Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medi­zinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
* Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Be­las­tung?
* Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
* Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
* Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung ver­schlech­tern könnten?
* Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz­pro­blems oder Atemproblems verschrieben?
* Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Mitzubringen / anzuziehen ist enganliegende Sportkleidung (z. B. Radlerhose, Laufhose) und Turnschuhe mit schmaler Ferse (auch schon am ersten Abend). Empfohlen wird die Mitnahme von Regenkleidung, Handtuch und Wechselkleidung. Es stehen Umklei­deräume aber keine abschließbaren Spinde zur Verfügung, Wertsachen können mit ins Boot ge­nom­men werden und sollten wasserdicht verpackt sein. Der Kurs findet, auch bei „schlech­tem Wetter“ (z.B. Regen, Hagel, Gewitter, …) am Bootshaus des ORV (Glückauf Straße 16, 49090 Osna­brück) statt, er umfasst acht aufeinander folgende Abende mit Ausnahme der niedersächsischen Feier­tage bzw. acht Einheiten à 90 Min. Der Kurs ist für Erwachsene bestimmt, die zu viert in einem Boot, von erfahrenen Trainern, angeleitet werden.

Die pauschale Kursgebühr beträgt 109, -- € und ist **im Voraus** zu entrichten. Da die Kurs­plätze begrenzt sind, entscheidet über die Kurs-Teilnahme der Zeitpunkt des Geldeinganges auf das folgende Konto des ORVs.

IBAN: DE66 2655 0105 0000 0425 56
BIC: NOLADE22

Liegen mehr Anmeldungen als Kursplätze vor, behält sich der ORV das Recht vor, die überzähligen Teilnehmer / Teilnehmerinnen (TN) in einer Warteliste zu führen. Kommen die Personen auf der Warteliste nicht in die Kur­se, erfolgt die Erstattung der Kursgebühr unmittelbar nach dem zweiten regulären Kurstag.

Erfolgt eine Kündigung der Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn, werden 50% der Gebühr erstattet, bei Kün­digung ab 30 Tage vor Kursbeginn erfolgt keine Erstattung der Gebühr. Die Nennung einer Ersatzperson anstelle einer Kündigung ist im gleichen Kurs bis zum Kursbeginn kostenlos möglich. Fehlt ein(e) Kurs-TN unent­schul­digt, kann ihr / sein Kursplatz einer Person auf der Warteliste zugewiesen werden.
Die Kommunikation zwischen Kurs-TN und Verein erfolgt per E-Mail, nur in Ausnahmen per Telefon. Sie wer­den über interessante Vereinsangelegenheiten ab Kursbeginn per E-Mail informiert.
Zum Datenschutz s. <https://www.orv.de/datenschutz/>

Durch Überweisung der Kursgebühr erkläre ich die Richtigkeit meiner Angaben und mein Einverständnis mit den Bedingungen.

Das Formular können Sie am Rechner ausfüllen, eine **originale Unterschrift** von Ihnen **benötigen wir nicht.** Bitte geben Sie auch (eine) Alternative(n) zu dem gebuchten Kurs an, damit wir die Boote optimal (nach Alter und Größe) besetzen können. Schicken Sie das Formular gerne auch an Freunde / Verwandte weiter. Wenn Sie mit einer bestimmten Person einen Kurs zeitgleich oder im gleichen Boot belegen möchten, so vermerken Sie dieses bitte auch auf der Anmeldung. Die endgültige Bootseinteilung nimmt der Verein vor.

Bitte senden Sie die Anmeldung per Mail an Rudern@ORV.de oder per Fax an 05474 60 90 2594.

Rückfragen sind Mo. - Do. von 8:00 bis 15:00 Uhr unter
Telefon 05474 60 2594 (AB) möglich.



Ich bin auf die Ruderkurse aufmerksam gemacht worden von:

O Freunden und Verwandten O Homepage des ORV

O VHS Osnabrück O NOZ

O Haste Töne O Wüstenwind

O Rosenblatt O OS-live

O Live Stile Magazin O Eulenspiegel

O Regional Journal (Nord Kreis) O Bürger Echo Wallenhorst

O sonstigem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dieses Kursangebot ist mit dem Siegel *Gesundheitssport Rudern - zertifiziertes Kursangebot* vom Deutschen Ruderverband bis zum 31.12.2021 zertifizieret. Das Zertifikat wird von den ge­setzlichen Krankenkassen (GKK) leider nicht als Präventionskurs anerkannt. Eine Erstattung der Kursgebühr ist daher bei den GKK nicht möglich.

BMI (Body Mass Index) berechnet sich aus Körpergewicht (m) in kg geteilt durch (Körpergröße (h) in Metern zum Quadrat). BMI = m/h², z. B. Gewicht 75 kg, Größe 1,75 m => BMI = 24,5