**Anmeldung zum ORV-Ruderkurs 2023**

Hiermit melde ich mich zu einem Ruderkurs (8 Doppelstunden) für Erwachsene des ORV an.
(gewünschten Kurs bitte ankreuzen und Alternativen vermerken; Mindestteilnehmer 4, maximal 16 Personen)

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse des sportlichen Ruderns:
O A1 13.03.2023 – 05.06.2023 jeweils montags um 18:00 Uhr

O A2 14.03.2023 – 16.05.2023 jeweils dienstags um 17:30 Uhr
O A3 14.03.2023 – 16.05.2023 jeweils dienstags um 19:00 Uhr
O A4 15.03.2023 – 17.05.2023 jeweils mittwochs um 18:00 Uhr
O A5 16.03.2023 – 25.05.2023 jeweils donnerstags um 17:30 Uhr
O A6 16.03.2023 – 25.05.2023 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr
Die Kurse finden nicht in der Zeit vom 27.03. bis 10.04. (einschließlich) statt,
ferner nicht am Mo. 01.05. Mo. 29.05. & Do. 18.05.

Speziell für jüngere Teilnehmer (< 45 Jahre) ohne Vorkenntnisse des sportlichen Ruderns:
O B1 Fr., den 21.04.2023 und Fr., den 28.04.2023 von 17:00 – 20:00 Uhr ferner
 Sa., den 22.04.2023 und Sa., den 29.04.2023 von 09:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmer mit Vorkenntnissen (bei Verein / Schule\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ für die Dauer von \_\_\_ Jahren vor \_\_\_ Jahren)
O V1 11.04.2023 – 30.05.2023 jeweils dienstags um 19:00 Uhr
O V2 13.04.2023 – 08.06.2023 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr
Die Kurse finden nicht in der Zeit vom 27.03. bis 10.04. (einschließlich) statt, ferner nicht am Do. 18.05.

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 den dann geltenden „Corona-Regeln“ entsprechen, 15 kg tragen und 10 Knie­beugen frei­händig durchführen können. Ihr BMI (Erklä­rung s. Seite 2 unten) sollte kleiner 28 sein. Wir setzen eine gewisse körperliche Fitness, Gelenkig­keit (in die Hocke gehen; „Entengang“) und ein gutes Gleichgewichtsgefühl (10 sec. auf einem Bein stehen) voraus. 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 und kleine abschließbaren Spinde zur Ver­fügung, Wertsachen können auch 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 oben angegebenen Zeiten bzw. acht Einheiten à 90 Min. Der Kurs ist für Erwachsene bestimmt, die zu viert in einem Boot, von erfahrenen Trainern, angeleitet werden. Die A-Kurse finden an den ersten beiden Tagen im Saal des ORV statt.

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: DE 66 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 Alternativen 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

Rückfragen sind Di + Do. von 9:00 bis 10:00 Uhr unter
Telefon 0541 16263 (AB) möglich.



Ich bin auf die Ruderkurse aufmerksam gemacht worden von:

O Freunden und Verwandten O Homepage des ORV

O NOZ O Bürger Echo Wallenhorst

O Nette-Nachrichten O Wüstenwind

O Rosenblatt O OS-live

O Live Style Magazin O Eulenspiegel

O Regional Journal (Nord Kreis)

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

Dieses Kursangebot ist mit dem Siegel *Gesundheitssport Rudern - zertifiziertes Kursangebot* vom Deutschen Ruderverband bis zum 31.12.2024 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