

Anmeldung zum ORV-Ruderkurs 2026

Hiermit melde ich mich zu einem Ruderkurs (8 Doppelstunden) für Erwachsene des ORV an. (gewünschten Kurs bitte ankreuzen und Alternativen vermerken; Mindestteilnehmer 4, maximal 12 Personen)

Teilnehmer **ohne Vorkenntnisse** des sportlichen Ruderns:

- A1 10.03.2026 – 19.05.2026 jeweils dienstags um 17:30 Uhr
- A2 10.03.2026 – 19.05.2026 jeweils dienstags um 19:00 Uhr
- A3 11.03.2026 – 13.05.2026 jeweils mittwochs um 18:00 Uhr
- A4 12.03.2026 – 21.05.2026 jeweils donnerstags um 17:30 Uhr *)
- A5 12.03.2026 – 21.05.2026 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr *)

Die Kurse finden nicht in der Zeit vom 23.03.26 bis 07.04.26 (einschließlich) statt.

*) nicht am 14.5.2026 (Himmelfahrt).

Speziell für jüngere Teilnehmer (< 40 Jahre) **ohne** Vorkenntnisse des sportlichen Ruderns:

- B1 Fr., den 17.04.2026 und Fr., den 24.04.2026 von 17:00 – 20:00 Uhr ferner
Sa., den 18.04.2026 und Sa., den 25.04.2026 von 09:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmer **mit Vorkenntnissen** (bei Verein / Schule _____ für die Dauer von ___ Jahren vor ___ Jahren)

- V1 21.04.2026 – 09.06.2026 jeweils dienstags um 19:00 Uhr
- V2 16.04.2026 – 11.06.2026 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr *)

*) nicht am 14.5.2026 (Himmelfahrt).

Vorname & Name:

Straße & Hausnummer:

PLZ & Ort:

Geburtsdatum:

Körpergröße **und** -gewicht:

Telefon*)

E-Mail *)

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

Ich bin: (zutreffendes bitte ankreuzen) Nichtschwimmer 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. 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 Umkleieräume 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 am ersten und ggf. am zweiten Kurstag im Saal des ORV statt.

Die pauschale Kursgebühr beträgt 114, -- € 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
Konto Inhaber: Osnabrücker Ruderverein

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

Ich bin auf die Ruderkurse aufmerksam gemacht worden von:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Freunden und Verwandten | <input type="radio"/> Homepage des ORV |
| <input type="radio"/> NOZ | <input type="radio"/> Bürger Echo Wallenhorst |
| <input type="radio"/> Nette-Nachrichten | <input type="radio"/> Wüstenwind |
| <input type="radio"/> Rosenblatt | <input type="radio"/> OS-live |
| <input type="radio"/> Live Style Magazin | <input type="radio"/> Eulenspiegel |
| <input type="radio"/> Regional Journal (Nord Kreis) | |
| <input type="radio"/> sonstigem: _____ | |



**Deutscher
Ruderverband**

Dieses Kursangebot ist mit dem Siegel *Gesundheitssport Rudern - zertifiziertes Kursangebot* vom Deutschen Ruderverband zertifiziert. 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). $BMI = m/h^2$, z. B. Gewicht 75 kg, Größe 1,75 m => BMI = 24,5