



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



Januar /Februar 2020

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

herzlich Willkommen im Jubiläumsjahr des Ruderverein Cassel 2010. In diesem Jahr feiern wir unseren 10. Geburtstag. Wahnsinn, was aus einer Idee geworden ist. Damit die tollen Stunden am und im Bootshaus weiterhin so bleiben, gibt es wieder viele Highlights in diesem Jahr. Je mehr dabei mitmachen, umso besser wird es.

Wie bereits im Vereinsgespräch angedeutet wird es eine neue Vereinsumfrage geben. Hier hoffen wir auf eine hohe Beteiligungsquote. Viel Spaß im neuen Jahr.

1. Rückblick: Neujahrsempfang am 18.01.2020

Der diesjährige Neujahrsempfang fand in den Herkules-Terrassen statt. In gewohnt perfekter Organisation von Marco Eckhardt und Jens Lattmann gab es zuerst einen kleinen Sektempfang. Es wurde noch eine kleine Runde durch den Habichtswald gewandert, bevor es zum Essen und dem gemütlichen Teil überging. Mit fast 40 Mitgliedern war der diesjährige Neujahrsempfang sehr gut besucht, dies war ein toller Einstieg in das Jahr 2020.



2. Aktuell: Die Womens Ergo Challenge läuft

Seit dem 08. Januar rudern unsere Frauen jede Woche auf dem Ruderergometer. Ob Vereinsmitglied, Freundin, Tochter oder Nachbarin, jede Teilnehmerin hat Spaß an der Womens Ergo Challenge. Mit über 40 Teilnehmerinnen ist richtig Betrieb im Januar am Bootshaus. Eine tolle Aktion im neuen Jahr, die wir im Jahr 2021 bestimmt ausbauen werden. Einen großen Dank an alle Teilnehmerinnen und natürlich an das Orgateam, welches jede Woche wieder auf neue motiviert.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel

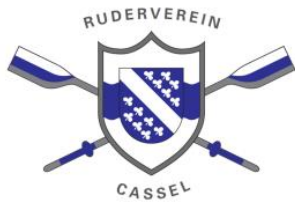


Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



3. Ausblick: Mit der SG Stern nach Oberhof

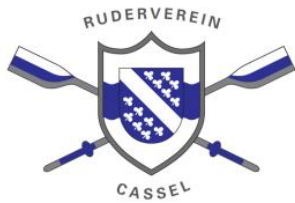
Seit nun fast 15 Jahren geht es mit unserem Kooperationspartner SG Stern Kassel nach Oberhof. Auf den Loipen im Thüringer Wald kann man bestens langlaufen. In diesem Jahr hoffen wir noch auf den Schnee, um auch die nötige Kondition auf den Skiern zu erlangen. Zur Not gibt es in Oberhof die Ski Halle oder ein schönes Wellnessbad.

4. Ausblick: Jahreshauptversammlung am 06.03.2020

Die diesjährige Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 06.03.2020 um 17:00 Uhr im Bootshaus statt. Die offizielle Einladung erfolgt separat. Bei Anträgen zur JHV sind diese pünktlich dem Vorstand einzureichen. Nur wer zur JHV kommt, kann in einem Verein etwas bewegen.

5. Ausblick: Teamausflug zur 4. Sportgala der Stadt Kassel

Am 04. April ist es wieder soweit, die 4. Sportgala der Stadt Kassel findet im Kongress Palais statt. Wer sich gerne eine Sportshow anschaut und im Anschluss gerne tanzen möchte, sollte nicht zögern und sich eine Karte für 25,00€ reservieren. Eine Anmeldung ist bis zum 16.02.2020 unter vorsitz@rvcassel.de möglich.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



6. Ausblick: Teamevent Berlin Mai – jetzt Plätze reservieren

Das diesjährige Teamevent ist bereits im Frühjahr. Der Landesruderverband Berlin lädt zum Tag des muskelbetriebenen Wassersports in Berlin ein. Andere nennen es die schönste Stadtrundfahrt Berlins. Hier möchten wir in diesem Jahr mitmachen. Um ausreichend Übernachtungsmöglichkeiten zu sichern, müssen wir uns frühzeitig um die Quartiere kümmern. Wir denken, es ist genau das richtige Event für das Jubiläumsjahr. Somit steht das Programm für den Samstag. Für den Freitag stehen noch verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl, ob Besichtigung der Werft in Berlin, die Besichtigung des Bundestages oder eine der vielen Sehenswürdigkeiten. Für die Reservierung der Übernachtung bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis zum 15.03.2020 unter verwaltung@rvcassel.de. Dort können auch Vorschläge für das Programm gemeldet werden.

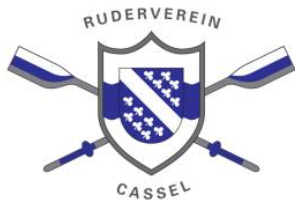
<https://www.youtube.com/watch?v=ndPl7WShBxo&feature=youtu.be>

7. Ausblick: Mitgliederbefragung

Wie bereits bei dem Vereinsgespräch angesprochen möchten wir nach drei Jahren eine erneute Vereinsbefragung durchführen. Wir wünschen uns eine hohe Beteiligungsrate, um die richtigen Themen in diesem Jahr angehen zu können. Die Ergebnisse werden bei einem neuen Vereinsgespräch im Februar oder März vorgestellt. Die Einladung erfolgt kurzfristig. Bei möglichem Wintereinbruch wird es zu kalt im Bootshaus zu sein, um die Ergebnisse besprechen zu können.

<https://www.surveymonkey.de/r/BF9V6DR>





Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



8. Vernetz dich mit deinen Vereinsmitgliedern

Um immer auf dem aktuellen Stand zu sein, kann man sich über verschiedene Möglichkeiten vernetzen. Zum einem über die WhatsApp-Gruppen Rudern oder Drachenboot; aber auch in den sozialen Medien wie Facebook oder Instagram sind wir zu finden. Neu ist es nun, sich in Strava zu finden und vielleicht sich dort zu motivieren, um noch mehr Kilometer zu machen.

<https://www.instagram.com/rudervereincassel/?hl=de>

The screenshot shows the Instagram profile for 'rudervereincassel'. The profile picture is the club's logo. The name is 'rudervereincassel' with a 'Folgen' button. It shows 78 Beiträge, 489 Abonnenten, and 689 abonniert. The bio reads: 'Ruderverein Cassel 2010 Rudern im jüngsten Ruderverein in Kassel. Ihr seid herzlich willkommen! In Kooperation mit @trvass. rudervereincassel.de'.

<https://de-de.facebook.com/RudervereinCassel2010>

The screenshot shows the Facebook page for 'Ruderverein Cassel 2010'. The profile picture is the club's logo. The name is 'Ruderverein Cassel 2010' with the handle '@RudervereinCassel2010'. The cover photo shows a rowing event on a lake with many people and buildings in the background. The page is marked as a 'Startseite'.

<https://www.strava.com/clubs/199401?hl=de-DE>

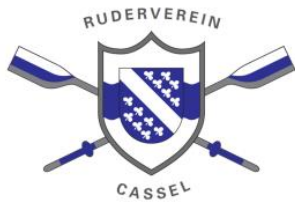
The screenshot shows the Strava profile for 'Ruderverein Cassel 2010'. The profile picture is the club's logo. The name is 'Ruderverein Cassel 2010'. The location is 'Kassel, Hessen, Deutschland' and the website is 'http://rudervereincassel.de'. The bio reads: 'Radsportler, die auch Rudern und zwar im Ruderverein Cassel 2010. – Unser breites Angebot: Freizeitrudern, Betriebssport, Drachenboot, Wanderfahrten, Wettkampfrudern, Indoor-Rowing, Laufen, Hallenfußball, Benefizrudern, Standup Paddling, Events'.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert – Schweitzer – Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



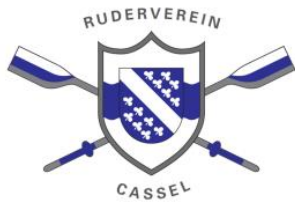
Januar	18:00 Uhr	Womens Ergo Challenge
	18.01.20	17:00 Uhr Neujahrsempfang
Februar	14.-16.02.20	Langlaufwochenende Oberhof
März	06.03.20	17:30 Uhr Jahreshauptversammlung
	15.03.20	10:30 Uhr Anrudern im RVC
	21.03.20	10:30 Uhr Werterhaltungsdienst Frühjahr
	29.03.20	10:00 Uhr Anrudern der Kasseler Vereine
April:	04.04.20	Sportgala der Stadt Kassel
	18./19.4.20	Wanderfahrt RVC
	20.04.20	Schnupperrudern
	27.04.20	18:00 Uhr Start Anfängerkurs 1
	28.04.20	18:00 Uhr Start Anfängerkurs 2
Mai	01.05.20	11-17 Uhr Tag des Wasserports am Bootshaus
	15.-17.5.20	Teamevent Berlin
	15.17.05.20	Wochenend- Ruder- Anfängerkurs
	22.05.20	Stadtachter, Stadtfrauenvierer Kassel
	23./24.5.20	Kasseler Ruderregatta
	29.05.20	Grillen nach dem Sport
Juni	05.-07.06.20	Wanderfahrt RVC
	22.06.20	18:00 Uhr Midsommerrudern
Juli	03.07.20	17:00 Uhr Fahrt über das Wehr
	31.07.20	19:00 Uhr Grillen, anschließend Lichterfahrt
August	02.08.20	16:00 Uhr Wasserfestzug – Zisselboot
	28.-30.08	Wanderfahrt RVC
September	05.09.20	10:30 Uhr Werterhaltungsdienst
	26.09.20	10:00 Uhr STAR CARE Regatta – Be active
Oktober	10.10.20	18:00 Uhr 10. Stiftungsfest
	24.10.20	10:00 Uhr Tagesfahrt nach Wahnhausen
November	07.11.20	10:30 Uhr Werterhaltungsdienst
Dezember	05.12.20	17:00 Uhr Weihnachtsmarkt, anschl. W-feier
	06.12.20	14:00 Uhr Nikolausrudern
	31.12.20	14:00 Uhr Silvesterrudern

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



9. Trainingszeiten:

Wintertrainingsplan bis 29.03.2020

Montag	18:00 Uhr	Laufen – per WhatsApp Gruppe „Laufen“
Mittwoch	18:00 Uhr	Laternenrudern – per WhatsApp Gruppe
Donnerstag	19:00 Uhr	Hallenfitness in der ASS Halle – Kölnische Str.
Samstag	13:00 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe
Sonntag	10:30 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe

Sommertrainingsplan ab 30.03.2020

Montag	18:00 Uhr	Rudern
Dienstag	18:00 Uhr	Betriebssportgruppenrudern
Mittwoch	10:00 Uhr	MuMM 50 Rudern
Mittwoch	18:00 Uhr	Rudern
Donnerstag	18:00 Uhr	Drachenboottraining / Betriebssportgruppenrudern
Freitag	17:00 Uhr	Rudern
Samstag	13:00 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe
Sonntag	10:30 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe

10. Termine:

15-17.02.2020		Ski Langlauf Oberhof
Fr. 06.03.2020	17:30 Uhr	Jahreshauptversammlung
Sa. 04.04.20		Teamausflug zur Sportgala

Mit wassersportlichen Grüßen

DER VORSTAND DES RV CASSEL 2010

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert – Schweitzer – Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel