

## Unsere Trainingszeiten

### Rudern

(April bis Oktober)

Montag	18:00 Uhr
Mittwoch	18:00 Uhr
Freitag	17:00 Uhr
Wochenende	nach Vereinbarung

### Ausbildung

Jeweils im Frühjahr und Sommer beginnen unsere neuen Anfängerkurse – so lernen sie rudern an 10 Terminen montags oder freitags

### Wintertraining

(November bis März)

Laternenrudern, Skilanglauf, Laufgruppe, Kangoo Jump, Fußball, Badminton, Hallentraining mit Ergometer...

## Kooperationspartner

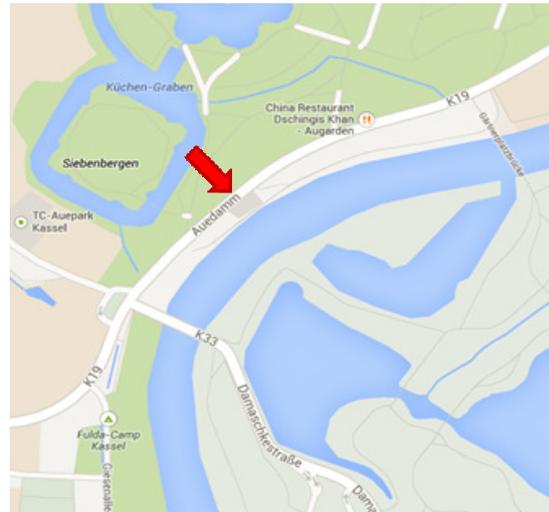


**SG Stern** Daimler Sportgemeinschaft  
Werk Kassel



**STAR CARE**  
WIR HELFEN KINDERN

## Ihr Weg zu uns



### Ruderbetrieb:

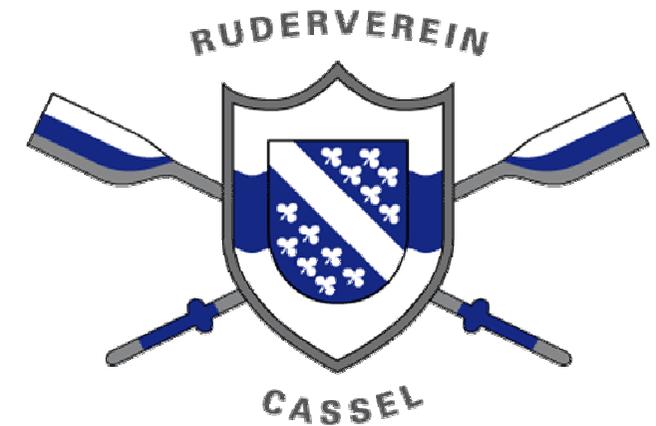
Ruderverein Cassel 2010 e.V.  
im Bootshaus des TRV ASS  
am Auedamm 53, 34121 Kassel

## Kontakt

**Ruderverein Cassel 2010 e.V.**  
Jens Gerlach (1. Vorsitzender)  
Hauffstr. 31  
34246 Vellmar  
0171—931 55 43  
vorsitz@rvcassel.de  
[www.rvcassel.de](http://www.rvcassel.de)



<https://www.facebook.com/RudervereinCassel2010eV>



## Rudern und Drachenboot in Kassel

Sind Sie bereit? . . .



Der Verein mit Gütesiegel!

... LOS!

## Gute Gründe mit dem Wassersport anzufangen

- Beim Wassersport zählt die Mannschaft, ob im Drachen- oder Ruderboot
- Beim Rudern trainiert man den ganzen Körper — im Breitensportbereich gehört es zu den gesündesten Sportarten
- Das Herz-Kreislauf-System sowie die Haltemuskeln des Rückens werden gestärkt
- Beim Rudern ist jeder willkommen— Rudern ist möglich von jung bis alt (12 bis 85 Jahren)
- Sport in der Natur ist gut zum Abschalten nach einem anstrengenden Tag.
- Beim Rudern kann's einfach losgehen— Boote stellt der Verein!
- Man verbraucht 300 bis 1000 kcal/h



Wir haben noch Platz! Steig mit ein.

## Vielfalt in unserem Verein



Breitensport



Betriebssport: Mercedes Benz, BBraun, VW, ...



Benefizrudern: „Rudern für den guten Zweck“ für Kinder zu Gunsten von Star Care Hessen e.V.

## Unsere Angebote für Sie



Wettkampfrudern



Teamevents: z.B. 24er-Boot (Schweiz) und Kirchboot (Bremen)



Paddeln im 10er oder 20er Drachenboot auf der Fulda

Der Ruderverein Cassel 2010 e.V. ist ein junger Verein, in dem Sport und Geselligkeit wichtig sind. Im Rudersport oder Drachenboot — hier zählt der Teamgedanke.

Die Vielfalt und das junge Team werden auch Sie begeistern! Ob Breitensport, Betriebssport, Wanderrudern oder bei einem Vereins-Teamevent — hier ist für jeden etwas dabei.

[www.rvcassel.de](http://www.rvcassel.de)