

Mitgliederinfo FRV von 1865

Von: Mitgliederinfo FRV von 1865 <mailing@frv1865.de>
Gesendet: Sonntag, 23. Oktober 2022 20:43
An: Mitgliederinformation FRV1865 (mailing@frv1865.de)
Betreff: Mitgliederinfo: FRV Winterprogramm 2022/23
Anlagen: FRV Winterprogramm 2022-2023.pdf

Liebe Mitglieder,

am Sonntag, den 30. Oktober startet die Winterzeit, und damit enden wie in jedem Jahr auch die abendlichen Ruderzeiten am Dienstag und Donnerstag. Halb so schlimm, denn es warten neben dem Rudern weitere attraktive Sportangebote auf Euch.

Die offenen Rudertermine samstags und sonntags sind auch im Winter wie gewohnt jeweils um 10 Uhr.

Bitte geht weiterhin nur nach Sonnenaufgang auf das Wasser und seid spätestens mit Einsetzen der Dämmerung wieder zurück. Und denkt daran, dass unsere Ruderordnung für das Rudern in Kleinbooten (Einer, Doppelzweier, Zweier mit/ohne Steuermann) in der Zeit zwischen November und April das Tragen einer Rettungsweste vorschreibt. Das schadet selbstverständlich auch nicht in anderen Booten.

Bitte beachtet weiterhin die gegebenen Corona-Vorsichtsmaßnahmen. Verzichtet bitte auf den Vereinssport, wenn Ihr Erkältungssymptome habt oder wenn Ihr mit jemand Kontakt hattet, der/die corona-positiv ist. Wir möchten Euch an dieser Stelle gerne nochmals darauf hinweisen, besonders, weil wir im Winterhalbjahr vermehrt Indoor und in der Gruppe aktiv sind. Danke für Euer Verständnis und für Eure Mitwirkung.

Wissenswertes zum Winterprogramm 😊

Im Anhang dieser Mail findet Ihr das Winterprogramm 2022/2023 als Wochenplan. Es gilt ab dem 31.10.2022 (mit Ausnahme von Yoga. Hier ist der erste Termin am 21.11.22)

Läuft die Anmeldung online über unsere google-Liste, tragt Euch wie gewohnt bitte höchstens immer nur für zwei Termine ein, damit möglichst alle Interessierten eine Chance haben. Solltet Ihr verhindert sein, tragt Euch bitte wieder aus. Jemand anders freut sich ☺

Yoga, montags 19:00 – 20:30 Uhr sowie jeden 1. Freitag im Monat 07:00 – 08:00 Uhr, mit Stephanie; weiterhin Online via ZOOM. Start am 21.11.2022.

Neben dem Montags-Termin bietet Stephanie jeden ersten Freitag im Monat ein Early-Bird Yoga an.

Anmeldung bei Stephanie unter stephanie.vortisch@gmx.de oder via SIGNAL unter 0173/3124483. Bitte bei Stephanie per Email anmelden, sie versendet auch per Email den ZOOM Link. Bitte auch Eure Mobilnummer angeben, damit Ihr in die FRV Yoga WhatsApp-Gruppe oder wahlweise Signal -Gruppe aufgenommen werden könnt (falls gewünscht). In der WhatsApp Gruppe werden die Termine immer noch mal verifiziert. Die beiden ersten Termine Mo 21.11. und Mo 28.11. 22 werden, falls es trotz Corona möglich ist, LIVE im Bootshaus stattfinden und zudem auch per Zoom ausgerichtet. Sie sind ein Angebot zum persönlichen Kennenlernen oder endlich mal wieder LIVE Yoga machen.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir machen Hatha Yoga speziell für die Dehnung der Rudermuskulatur und zur Kräftigung von Rücken-, Bein-, Bauch- und Arm/Schultermuskulatur. Du benötigst eine Yogamatte, einen Yogagurt. Yogablöcke und Faszienrolle sind erwünscht.

Anmeldung: stephanie.vortisch@gmx.de, Mobil 0173 312 4483

Rudern im Ruderbecken, dienstags 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr
mit Thomas / René / Kees Jan; im Rudererdorf Oberrad, Mainwasenweg, bei der Rudergesellschaft Borussia.
Es können je 5 Personen teilnehmen. Anmeldung über unsere google-Liste unter <https://bit.ly/2zh4rlw>

Rudertechnik auf dem Ruderergometer, dienstags 18:30 – 19:15 Uhr und 19:15 – 20:00 Uhr
mit Thomas / René / Kees Jan; im FRV-Clubraum.
Es stehen 5 Plätze zur Verfügung. Anmeldung über unsere google-Liste unter <https://bit.ly/2zh4rlw>

Fitness für Ruder*innen, donnerstags 19.00 – 20:30 Uhr
mit Goran, in der Stauffenbergschule, Arnsburgerstraße 44, Frankfurt-Bornheim.
Matten sind vorhanden. Du kannst auch gerne Deine eigene Matte mitbringen. Falls Du die vorhandenen Matten nutzen magst, bitte großes Handtuch mitbringen. Du benötigst Kurzhanteln.
Wenn Du das erste Mal da bist, gerne schauen. Da brauchst Du erstmal keine Kurzhanteln mitbringen.
Kurze Info zur Turnhalle an der Stauffenbergschule:
Die Turnhalle liegt hinter dem Schulgebäude. Einfach links oder rechts am Schulgebäude entlang.
Das Gelände ist neuerdings nicht mehr offen zugänglich sondern mit einem Tor versehen. Der Trainer hat den Schlüssel ;-)
Parken von PKWs auf dem Schulhof ist leider nicht mehr gestattet. In 2min Fußweg entfernt liegt das Parkhaus des „BH Bornheim“.

Kinder- und Jugendtraining, freitags 17:00 - 20:00 Uhr
im FRV-Clubraum/Bootshalle/Terrasse. Die Gruppe wird von unser Trainerin Tanja koordiniert. Der Clubraum steht dem allgemeinen Betrieb wieder ab 20:00 zur Verfügung.
Zudem bietet Tanja nach Vereinbarung sonntags um 11:00 Kinder- und Jugendrudern an.

Zum Vormerken:

Auch über Winter bieten Cornel und Kees Jan die Obleute-Qualifikation an. Es gibt die Theorieabende und die Praxis im Boot. Die beiden freuen sich auf Euch.
Die Termine für die Theorie stehen am Schwarzen Brett und werden auch nochmal per Mail kommuniziert. Die Praxis-Termine im Boot findet Ihr wie gewohnt in unserer google-Liste unter <https://bit.ly/2zh4rlw>
Ganz besonders herzlich eingeladen sind auch die Mitglieder, die recht frisch mit dem Rudern begonnen haben. Die Obleute-Ausbildung vermittelt das Wissen, das Ihr braucht um Euch, die Mannschaft und das Boot sicher auf dem Wasser zu bewegen.

Yippiiiiie!... Die Mainzer Nikolausregatta kann wieder stattfinden. Und zwar am Samstag, den 3. Dezember. Die Streckenlänge beträgt ca. 4.000m und es gibt diverse Kategorien, u.a. auch für Anfänger*innen der Jahre 2021 und 2022.

Ausschreibung und die geltenden Corona-Hygieneregeln gibt es unter:
<https://www.mainzerrg.de/nikolaus-vierer/33-nikolaus-vierer-2021>

Meldungen bitte schnellstmöglich an Tanja senden unter: moebius-tanja@web.de

Es wünscht Euch einen sportlichen Winter. Bleibt gesund.
Eure Jutta