

LRVN • c/o M. Remmers • Böhnerweg 4a • 26603 Aurich

An die
Mitgliedsvereine im
Landesruderverband Niedersachsen e.V.



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

LRVN

Maiko Remmers
Beauftragter Coastal Rowing
Böhnerweg 4a – 26603 Aurich
Tel.: +49 176 3262 8766
E-Mail: maiko.remmers@web.de

Aurich, im Februar 2024

Coastal Rowing - Grundkurs

Der LRVN lädt zum einem „Coastal Rowing - Grundkurs“ ein.

Ihr möchtet gerne an den Coastal Rowing – Wettbewerben teilnehmen, traut euch aber nicht, euch dazu anzumelden, weil...

- ... ihr die Wettkampffregeln nicht kennt,
- ... Rudern mit Wellen nicht kennt,
- ... noch nie einen Beach Sprint probiert habt.

Aber auch, wenn es ums Küstenrudern oder um das Gefühl beim „Wellenreiten“ geht:

Dann seid ihr bei uns richtig!

Am **13. April 2024** weist euch der Lehrgangleiter Maiko-Benedikt Remmers in die Geheimnisse der Coastal Rowing – Grundbegriffe in Theorie und Praxis am Großen Meer (Am Gästehafen 1 in 26624 Südbrookmerland) ein.

Einen Aufbaukurs wird es auch geben, meldet euch beim Newsletter des LRVN

<<https://www.lrvn.de/kontakt>> an, ihr erhaltet damit rechtzeitig die nötige Information. Inhalt des Kurses ist dann Rudern auf offenen Gewässern in Theorie und Praxis.

Die Kosten für Teilnehmer aus LRVN-Verbandsvereinen betragen 50,00 EUR.

Anmeldungen bitte über das Formular auf der LRVN-Homepage:

<<https://www.lrvn.de/weiterbildung/2024-anmeldung-Coastal-WS>>

Der Meldeschluss für den Workshop ist am 1. April 2024.

Mit rudersportlichen Grüßen



Beauftragter Coastal Rowing

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

 Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern

 +49 4131 79559

 info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Coastal Rowing - Grundkurs

Datum:	13. April 2024
Uhrzeit:	09:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Großes Meer, Am Gästehafen 1, 26624 Südbrookmerland
Zielgruppe:	Trainer/innen und Athleten/innen
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Lehrgangleiter:	Maiko-Benedikt Remmers
Kosten:	50 € p.P. inklusive Mittagsverpflegung sowie Kaffee/Tee (100 € p.P. für Teilnehmer/innen aus Nicht-LRVN-Vereinen)
Inhalte:	
Theorie	Allgemeines zum Thema Coastal Rowing (Entstehung, Formate, Regeln, Bootstypen)
Praxis	Ab- und Aufladen der Boote, Aufriggern der Boote, Kennenlernen der Bootstypen
	Rudern im 1x, 2x und 4x+ auf dem Großen Meer
	Beach Sprint
Anmeldung:	< https://www.lrvn.de/weiterbildung/2024-anmeldung-coastal-ws >
Meldeschluss:	1. April 2024