

## WANN SIE BEI UNS RUDERN KÖNNEN:

Geübte Ruderer nach Absprache  
(prinzipiell jedoch jederzeit)

Anfängerausbildung (April - September):

Termine nach besonderer Vereinbarung,  
alternative Termine in der Regel  
Mittwochs, Donnerstags ab 18 Uhr und  
Sonntags um 10 Uhr

## WAS SIE DAS RUDERN BEI UNS KOSTET:

### Jahresbeiträge/Stand 2010:

Erwachsener	180 €
Schüler, Student, Auszubildender	90 €
Kind bis 10 Jahre	10 €
Passives/auswärtiges Mitglied	120 €
Familienbeitrag 1. Familienmitglied	180 €
Familienbeitrag weiteres Familienmitglied, über 18 Jahre	120 €
Familienbeitrag weiteres Familienmitglied, 10–18 Jahre	120 €

Ruderverbindung  
**Rheno Franconia**  
Frankfurt



RUDERN – DIE SCHÖNSTE  
MÖGLICHKEIT DIE STADT VOM  
FLUSS AUS ZU ERLEBEN

## WARUM SIE AUSSERDEM ZU UNS KOMMEN SOLLTEN:

- Rudern beansprucht und trainiert nahezu alle Muskelgruppen
- stärkt Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf, Koordinationsfähigkeit
- die beruhigende Wirkung des Wassers wirkt stressabbauend

Der regelmäßige und intensive Atemrhythmus fördert den Sauerstoffaustausch in den Lungen; die gleichmäßigen Bewegungen schonen die Gelenke und sind gut für die Körperhaltung.

- eignet sich für jung und alt
- allein oder im Team möglich



Anfängerausbildung

## WER WIR SIND:

Gegründet 1919 als studentische Ruderverbindung. Heute geöffnet für alle, die sich für den Rudersport interessieren und bei uns mitmachen wollen.

## WAS WIR IHNEN ALLES BIETEN KÖNNEN:

### Rudern

- Anfängerausbildung
- Breitensport
- Fitnessraum

### Erholung

- Swimming-Pool
- Liegewiese
- Sauna

### Wohnen

- Günstige Zimmer für Ruderer/innen, Studenten / Studentinnen



Bootshaus

## KONTAKTE:

Rudern / Anfängerausbildung:  
[rudern@rhenofranconia.de](mailto:rudern@rhenofranconia.de)

Wohnen:  
[wohnen@rhenofranconia.de](mailto:wohnen@rhenofranconia.de)

1. Vorsitzender:  
Harald Thüring  
[thuering@rhenofranconia.de](mailto:thuering@rhenofranconia.de)

Stv. Vorsitzender  
Harald Heusner  
[heusner@rhenofranconia.de](mailto:heusner@rhenofranconia.de)

Im Rahmen einer Kooperation mit dem Schüler-Ruderzentrum unterstützt die Rhneo-Franconia das Schüler-Rudern in Frankfurt. Die Ruderverbindung Rhneo-Franconia e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und ist berechtigt Spendenbescheinigungen auszustellen.

Wo Sie uns finden:  
Rvb. Rhneo Franconia e.V.  
Mainfeldstr. 33 (Niederrad)  
60528 Frankfurt am Main (Niederrad)  
[www.rhenofranconia.de](http://www.rhenofranconia.de)

