

Ruderjugend Thüringen

Ansprechpartner: Alexander Bönisch, Gutenbergstraße 1a, 07743 Jena

Tel: 0172 8061845, Mail: alexander@familie-boenisch.de



Bad Lobensteiner Ruderverein
Jenaer Ruder- und Seesportverein
Ruderclub Roßleben

Betr. Jahresabschlusswochenende der Thüringer Ruderjugend

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

wir laden Euch alle herzlich zum Jahresabschlusswochenende der Ruderjugend Thüringen in den Waldhof Finsterbergen ein. Vom 18. bis 20. November wollen wir mit Euch ein paar schöne Tage mitten im Wald verbringen und die Natur genießen.

Nachdem wir letztes Jahr gute Erfahrungen damit gemacht haben, uns inhaltlich mit einem Thema etwas vertiefend zu beschäftigen, wollen wir dies in diesem Jahr fortsetzen. Daher haben wir uns entschieden, dieses Mal das Thema „Gewaltfreie bzw. wertschätzende Kommunikation“ in den Fokus zu nehmen.

Wir werden uns anschauen, was eigentlich hinter diesem Konzept steckt, welche Rolle die Empathie dabei spielt und natürlich auch hören, worauf es bei der wertschätzenden Kommunikation ankommt. Denn so viel sei vorweg genommen: Die Techniken helfen dabei, offen seine Meinung zu sagen – auch in Konfliktsituationen. Und das Tolle daran ist: Alle können sie lernen und mit ein bisschen Übung klappt es immer besser. Deshalb werdet Ihr als Teilnehmende wieder aktiv mit eingebunden, könnt Euch austauschen und bekommt genug Zeit zum Ausprobieren.

Am Samstagabend wollen wir gemeinsam ein leckeres Abendessen mit drei Gängen zubereiten. Das macht Spaß und schmeckt doppelt so gut. Am Ende des Anmeldebogens findet ihr eine Umfrage zu Essenswünschen. Die Gerichte mit den meisten Stimmen werden gekocht.

Wir hoffen, dieses Wochenende findet Euren Geschmack! Wenn ja, meldet euch bis zum 16. Oktober 2022 bei Alex an (Kontaktdaten wie oben oder im Anmeldeformular auf Seite drei).

Mit rudersportlichen Grüßen

Alex, Vorstand Thüringer Ruderjugend



Vorläufiges Programm Jahresabschlusswochenende in Finsterbergen

18. bis 20. November 2022

Freitag, 18. November

- bis 18.00 Uhr Anreise, Verteilung und Bezug der Zimmer
- 19.30 Uhr Abendessen
- Im Anschluss: gemütliches Beisammensein und Spiele

Samstag, 19. November

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Frühsport
- 10.00 Uhr Beginn Workshop Gewaltfreie Kommunikation
- 12.30 Uhr Mittagessen und Pause
- Ca. 14 Uhr Weiter Workshop Gewaltfreie Kommunikation
- Ca. 17 Uhr Zubereitung des Abendessens und Verzehr
- Im Anschluss gemütliches Beisammensein und Spiele

Sonntag, 20. November

- 8.00 Uhr Frühstück mit Vorbereitung des Lunch Paketes
- bis 10 Uhr Räumung der Zimmer
- 10-12 Uhr Programmbaustein
- Ca. 14 Uhr Heimfahrt

Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro

Mit Anmeldung zu überweisen an:

Thüringer Ruderverband, IBAN: DE12 8309 4454 0010 3516 00, BIC: GENODEF1RUJ

Volksbank Gera-Jena-Rudolstadt

Verwendungszweck: Jahresabschluss TRJ, Name

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2022

Anmeldung an Alex: alexander@familie-boenisch.de auf nachfolgendem Formular.



Anmeldebogen

**Bitte vollständig ausgefüllt mit der Anmeldung per Mail schicken!
Nicht Zutreffendes bitte streichen.**

Ich: möchte am Jahresabschluss-
wochenende 2022 teilnehmen/ nicht teilnehmen.

Alter:

Verein:

Mail-Adresse für Absprachen:

Zum Abendessen am Samstag wünsche ich mir: (bitte jeweils ein Kreuz machen)

Vorspeise:

- Bunter Herbstsalat
- Tomatensuppe
- Gemüsesticks mit Kräuterquark

Hauptgang:

- Nudeln mit Bolonesesauce (auch vegan möglich)
- Chilli-sin-carne (vegan)
- Gemüse-Curry mit Reis (vegetarisch, mit Hühnchen erweiterbar)

Nachspeise:

- Gesunde Muffins
- Quarkdessert mit Früchten und Nüssen
- Griesbrei

Anmerkungen (Allergien, vegetarisch/vegan):

Datum:

Unterschrift Teilnehmer*in: Unterschrift Eltern: