

Anfängerrudern 2025 bei der RG Rotation

Die Rudergemeinschaft Rotation startet am 03. Mai 2025 einen Kurs für erwachsene Ruderanfänger.

Rudern ist ein Mannschaftssport, den man bis ins hohe Alter betreiben kann. Die Bewegung an der frischen Luft fördert Kraft, Ausdauer und Koordination. Wenn du dich dafür interessierst, bei uns das Rudern zu erlernen und vielleicht auch anschließend im Verein betreiben willst, dann bist du bei unserem Anfängerkurs herzlich willkommen.

Was erwartet dich?

- 6 aufeinander aufbauende Termine à ca. 6 Stunden
- Termine: Donnerstags und Samstags, Start am 3.5.2025, Ende 22.5.2025 (Do 17:00 bis 19:00 Uhr, Sa 10:00 bis 12:00 Uhr)
- Inhalt des Kurses:
 - Theorie (Ruderboot, Rudern, Regeln auf dem Wasser, ...)
 - Training auf dem Wasser
 - gemeinsame Abschlussfahrt
- Kursgebühr für den gesamten Kurs: 120 € für Betreuung und Material, zu überweisen bis zum 2.5.2025
- Aus versicherungstechnischen Gründen, werden Teilnehmer des Ruderkurses für den Zeitraum des Kurses Mitglied bei der RG Rotation. Machst du nach dem Ruderkurs bei uns weiter, fallen die regulären [Mitgliedsbeiträge](#) an, wobei hier die Aufnahmegebühr entfällt. Wenn du nach Ende des Kurses nicht bei uns weiterrudern möchtest, endet die Mitgliedschaft zum Ende des Kurses. Es entstehen Dir keine weiteren Kosten.
- Bei Interesse bitte bis zum 20.4.2025 anmelden.

Was solltest du mitbringen?

- Freude am gemeinsamen Sporttreiben an der frischen Luft
- Teamgeist
- eine gewisse Grundfitness
- du musst schwimmen können
- enganliegende Kleidung

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, dann melde dich bei uns unter info@rq-rotation.de
030 6759430