

## Warum du unbedingt zum Ruderkurs beim RGF kommen solltest?

-weil Rudern und unser Verein seit 1959 Tradition hat



-weil Rudern lernen keine Frage des Alters ist

-weil Rudern gesund ist und alle Muskeln, auch die Lachmuskeln, stärkt

-weil Rudern das Herz-Kreislauf-System trainiert



-weil Rudern feste Regeln hat

-weil Rudern Ganzjahressport ist

-weil Rudern Ausdauer, Koordination und Konzentration fördert



-weil Rudern Familiensport ist

-weil man auch rückwärts voran kommt

-weil man neue Menschen kennenlernt und Teil einer Gemeinschaft wird

## Voraussetzungen:

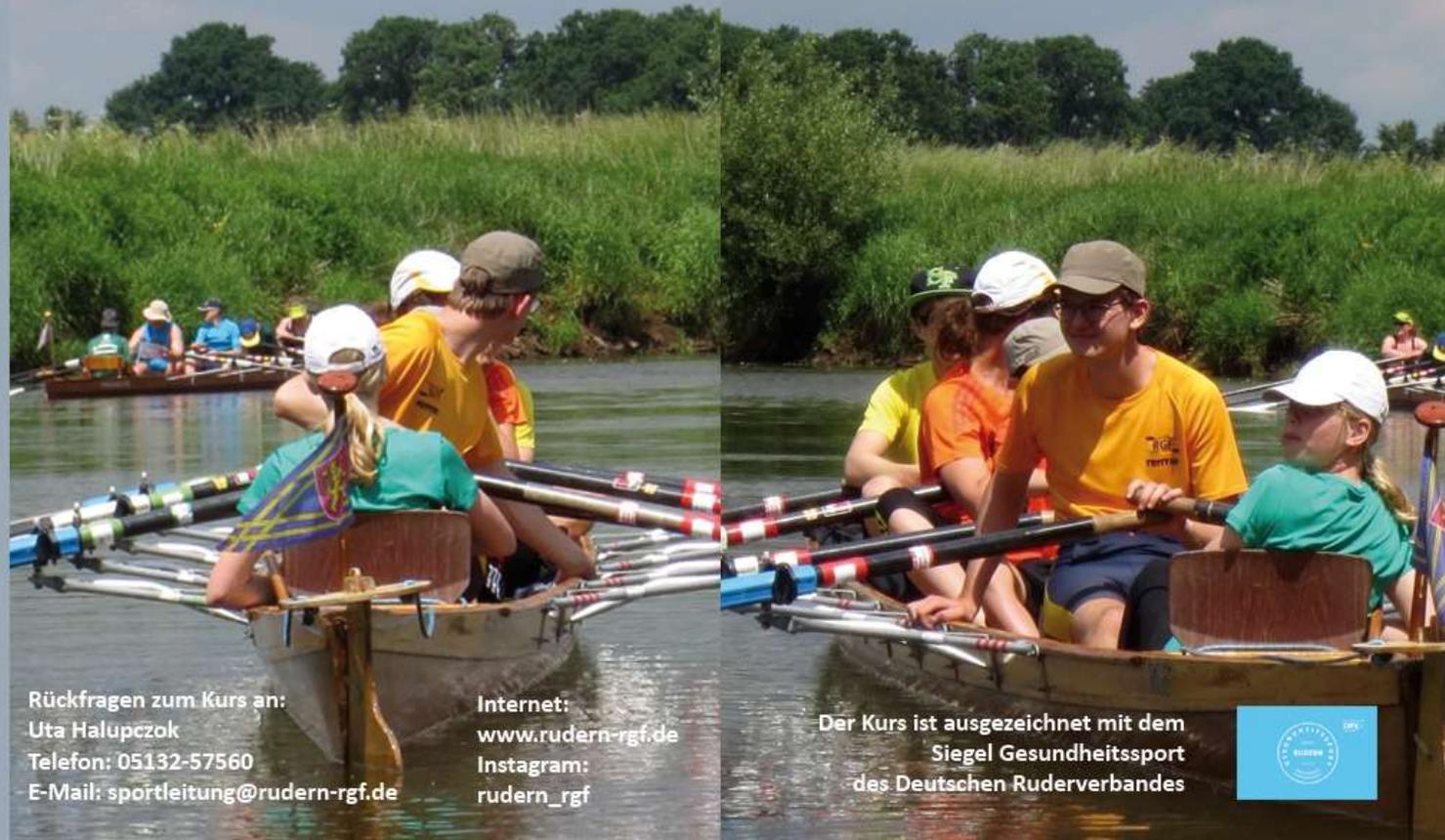
Du solltest:

- Schwimmer sein
- 12,5 kg tragen können
- 3 Kniebeugen freihändig durchführen können

Falls du längere Zeit vor Beginn des Kurses sportlich nicht aktiv warst, empfehlen wir, sich vor dem Kurs ärztlich untersuchen zu lassen.

**RGF** Ruderverein  
für das Große Freie  
Lehrte / Sehnde

**Ruderkurs für Erwachsene**  
Freitag 02. Juni bis Sonntag 04. Juni 2023



Rückfragen zum Kurs an:  
Uta Halupczok  
Telefon: 05132-57560  
E-Mail: sportleitung@rudern-rgf.de

Internet:  
[www.rudern-rgf.de](http://www.rudern-rgf.de)  
Instagram:  
rudern\_rgf

Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem  
Siegel Gesundheitssport  
des Deutschen Ruderverbandes

