

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
Instagram:
rudern_rgf

Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem
Siegel Gesundheitssport
des Deutschen Ruderverbandes

