



Women's **ROWING** Challenge



FRAUEN AUFGEPASST: MACHT MIT BEI DER WOMEN'S ROWING CHALLENGE 2024

WANN: 6. BIS 27. JANUAR

**WO: bei uns im RGF im Januar
JEDEN SAMSTAG VON 10-16 UHR**

**WAS: Ziel ist es, die maximale
Meterzahl in der vorgegebenen Zeit
auf dem Indoor Rower zurückzulegen:**

**6. JAN: 8 MIN / 13. JAN: 15 MIN /
20. JAN: 22 MIN / 27. JAN: 30 MIN**

**KOMMT EINFACH AM 6./13./20. und/oder 27.01.
BEI UNS IM RGF IN DER FRIEDRICH-EBERT-STR. 21
IN SEHNDE VORBEI UND PROBIER'S AUS, WIE ES
IST (AN LAND) ZU RUDERN!**

**Und weil's zusammen doppelt so viel Spaß
macht, bringt eure Freundinnen, Kolleginnen und
Nachbarinnen auch gleich mit!**

**Ansprechpartner im Verein:
Uta Halupczok & Ilka Klopp
E-Mail: ruderwart@rudern-rgf.de**

**Sorgt für Action und Wettkampfgeist im
Verein zu Beginn des neuen Jahres und
setzt eure guten Vorsätze zum
Jahresstart direkt um!**

**Alle Infos auch auf rudern.de/womens-challenge &
concept2.de/womens-challenge**

Kontakt: ruderwart@rudern-rgf.de

