

# Ruderkurs beim Gmundner Ruderverein

Im Ruderkurs lernt man das Rudern von Grund auf.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – **man sollte aber unbedingt schwimmen können!**

## Kursumfang:

- 12 Trainingsstunden (6 Einheiten zu je 2 Stunden)
- Kennenlernen des Materials
- Bootshandhabung
- Training am Ergometer
- Training im Ruderboot
- Ausfahrten in C Booten (Übungsboote)

## Bekleidung:

- Fürs Rudern reicht grundsätzlich eine normale Sportbekleidung.  
Am besten geeignet ist anliegende Trainingskleidung, bei der man nicht so leicht hängen bleibt.

## Kosten:

- 6 Einheiten à 2 Stunden kosten **€150**
- Nach Abschluss unseres Ruderkurses würden wir uns freuen wenn Sie sich dafür entschließen unseren Verein als Mitglied beizutreten. Ein Teil der Kurskosten werden zum Mitgliedbeitrag angerechnet.

<b>Termine:</b>	<b>30.05.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>
	<b>06.06.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>
	<b>09.06.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>
	<b>13.06.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>
	<b>20.06.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>
	<b>23.06.2017</b>	<b>18:00 Uhr</b>

## Anmeldung:

**Mayer Christoph**

+43664601652223

[zeugwart@gmundner-ruderverein.at](mailto:zeugwart@gmundner-ruderverein.at)