

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.

Termine:	07.05.2019	18:00 Uhr
	10.05.2019	17:30 Uhr
	14.05.2019	18:00 Uhr
	18.05.2019	09:30 Uhr
	21.05.2019	18:00 Uhr
	24.05.2019	17:30 Uhr
	04.06.2019	18:00 Uhr (Reserve Termin)

Anmeldung:

Mayer Christoph

+43664601652223 oder mayerchr@hotmail.com