

Ruderkurs für Erwachsene

Ruderclub Hamm von 1890 e.V.

Rudern kann man ein Leben lang, Rudern lernen auch!



**Unser Ruderkurs beginnt,
Montag, 13. Mai um 18:15 Uhr
Übungsstunden finden jeweils
montags und mittwochs statt
Der Kurs geht über 4 Wochen
Kursgebühr 50,00€**

Information und Anmeldung bei
Martin Soester
Tel.: 02381/71713
0160/99673272
martinsoester@web.de

**Sie interessieren sich für den Rudersport und
möchten Rudern und den Ruderclub
Hamm kennen lernen?**

**Dann sind Sie bei unseren Ruderkursen genau
richtig**

Der Ruderkurs am Ruderclub Hamm bietet jedem die Möglichkeit, das Rudern in einer Gruppe unter fachmännischer Betreuung zu erlernen.

- Alter und Rudervorkenntnisse spielen dabei keine Rolle
- **Aber es geht durchaus, nur Mut !!!**
- Ziel ist die intensive Betreuung.

Der Kurs findet am Bootshaus des Ruderclubs Hamm an der Lippe statt.

Ruderkurstermin, Fakten

Unser Ruderkurs beginnt am Montag, 13.05.2019 um 18:15 Uhr

- **Wie lange dauert es, bis man so richtig Rudern kann?**
- Das hängt sehr stark vom Alter und der Trainingshäufigkeit ab, aber je öfter und häufiger man rudert, desto schneller kann man es.
- Übungsstunden finden Montag und Mittwoch dann von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr statt (mit der Option, dass man Wünsche bzw. wettermäßige Änderungen spontan einplanen kann).
- **Welche Sportkleidung wird empfohlen?**
- Eng anliegende Hose bzw. T- Shirt wird empfohlen, normale Sportkleidung reicht aber aus. Wechselsachen nicht vergessen, denn beim Rudern kann man auch mal nass werden.
 - Intensive Betreuung vor, während und nach dem Training durch die Übungsleiter, d.h. maximal vier Ruderer pro Übungsleiter in einer Übungsstunde
- **Bevor wir starten, informieren wir Sie im unseren Bootshaus über unsere Kurse und beginnen mit den ersten Grundlagen, unter anderem erklären wir Ihnen den Aufbau eines Ruderboots. Gut informiert starten wir dann auf der Lippe mit der ersten Kurseinheit.**

Information und Anmeldung bei
Martin Soester
Tel.: 02381/71713
0160/99673272
martinsoester@web.de