

## Videogestütztes Training für erwachsene Ruderer und Ruderinnen

Für alle, die ihre Technik auf dem Wasser verbessern möchten, schneller werden möchten, harmonischer mit anderen zusammen rudern möchten, biete ich Euch ein videogestütztes Training an:

- Zeitpunkt: Sonntag, 08.11.2020  
Beginn um 10:00 Uhr am Steg, Ende gegen 15:30 Uhr
- Inhalte: Videoaufnahmen im Mannschaftsboot (outdoor)  
  
Thema: Worauf es beim Rudern speziell für Erwachsene ankommt.  
  
Fragen und Antworten über Bootseinstellung und das „richtige“ Rudern. (indoor)  
  
Analyse der Videoaufnahmen (indoor)  
  
Übungen auf dem Wasser zur Verbesserung der Rudertechnik (outdoor)
- Leitung: Christine Brokjans

Wir benötigen für die Mannschaftsboote Steuerleute. Bitte organisiert Euch!

Anmeldungen **bis zum 1.11.2020** unter [c.brokjans@web.de](mailto:c.brokjans@web.de)