

## Offenes Online-Training

**Hängt Euch Corona auch zum Hals raus?** - Immer wiederkehrende Einschränkungen rund um soziale Kontakte und Sport. Es gibt kaum Alternativen im Team Sport zu treiben und neue Leute kennenzulernen.

**Doch WIR zeigen EUCH** wie Ihr sowohl Sport treiben als auch soziale Kontakte knüpfen und zusammen **im Team trainieren** könnt.

Der Ruderverein „Weser“ Hameln bietet **EUCH jeden Mittwoch** ein kostenloses Online-Training an. **Schaltet einfach um 18:00 Uhr rein!**

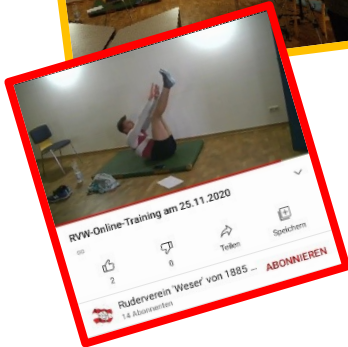
**Was braucht IHR dafür?** – Ihr besitzt ein mobiles Endgerät, habt einfach Bock Sport zu machen, aber ihr habt kein Material zuhause! Dann seid Ihr hierbei genau richtig.

WIR machen mit EUCH Übungen rund um Athletik, Kraft und Mobilisation. Zusätzlich bauen wir kleine Übungen ein, die fürs Rudern gebraucht werden. Und wenn Du auf den Geschmack gekommen bist, erzähle auch deinen Freunden gerne davon. **Alle sind herzlich eingeladen!**

**Weitere Infos und den Link zum Stream findet ihr auf [blog.rvweser.de](http://blog.rvweser.de)!**

Und wenn Du weiteres Interesse rund ums Thema Rudern bekommen hast, kannst du dich gerne bei uns melden und wir bringen dir das Rudern näher.

Wir sind das Trainerteam des Ruderverein „Weser“ Hameln



 YouTube



Ruderverein „Weser“ von 1885 e.V. Hameln

Bei Fragen oder Problemen: [trainer@rvweser.de](mailto:trainer@rvweser.de)