



Ruder-Schnupperkurs für Erwachsene

Der Ruderverein „Weser“ bietet ab dem **17. April 2023** einen Anfängerkurs für Erwachsene an. Dabei werden an sechs Übungsabenden die Grundlagen des Ruderns und die wichtigsten Rudermanöver erlernt. **Der Kurs richtet sich an sportlich Interessierte, insbesondere im Alter zwischen 35 und 50 Jahren.**

Am Einführungsabend erfolgen ein erstes Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ein Rundgang durch das Bootshaus. Offene Fragen können dabei geklärt werden.

Die weiteren Übungseinheiten finden direkt im Boot statt. Gerudert wird stets unter Anleitung eines Übungsleiters. Eine Tagesfahrt auf der Weser bildet den Abschluss des Kurses.

Einzige Teilnahmevoraussetzung: die Kursteilnehmer müssen Schwimmen können.

<u>Termine:</u>	<u>Einführung:</u>	Montag, 17. April 2023, 19:00 Uhr
	<u>Training:</u>	Mittwoch, 19. April 2023, 17:30 Uhr Mittwoch, 26. April 2023, 17:30 Uhr Mittwoch, 03. Mai 2023, 17:30 Uhr Mittwoch, 10. Mai 2023, 17:30 Uhr Mittwoch, 17. Mai 2023, 17:30 Uhr Mittwoch, 24. Mai 2023, 17:30 Uhr
		Tagesfahrt auf der Weser: Samstag, 03. Juni 2023

Ort: Bootshaus des Rudervereins „Weser“
Tündernsche Warte 3, 31789 Hameln

Bekleidung:

Bequeme, nicht zu weite Sportbekleidung, die der Jahreszeit und den äußeren Temperaturen angemessen ist sowie Turnschuhe mit flacher Sohle.
Vorsorglich auch an eine Regenjacke denken - für alle Fälle.

Kosten:

Die Kursgebühr in Höhe von 90,- Euro ist zu Kursbeginn zu entrichten; im Fall eines Beitritts zum Ruderverein „Weser“ wird sie in voller Höhe auf den Vereinsbeitrag bzw. die Aufnahmegebühr angerechnet.

Anmeldungen und weitere Informationen:

Christoph Garbe: christoph.garbe@googlemail.com

Christine und Werner Steding: werner.steding@t-online.de

Mit rudersportlichen Grüßen

Werner Steding
Ruderwart