



## Ruder-Schnupperkurs für Erwachsene

Der Ruderverein „Weser“ bietet ab dem **28. April 2025** 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. Mögliche 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.

**Termine:** **Einführung:** Montag, 2. April 2025, 19:00 Uhr

**Training:** 1) nach individueller Vereinbarung  
2) nach individueller Vereinbarung  
3) Mittwoch, 24. Mai 2025, 17:30 Uhr  
4) Mittwoch, 28. Mai 2025, 17:30 Uhr  
5) Mittwoch, 4. Juni 2025, 17:30 Uhr  
6) Mittwoch, 11. Juni 2025, 17:30 Uhr

Tagesfahrt auf der Weser: Samstag, 14. Juni 2025

**Ort:** Bootshaus des Rudervereins „Weser“  
Tudernsche Warte 3 | 1789 Hameln

**Bekleidung:**  
Bequeme, nicht zu warme Sportkleidung, die der Jahreszeit und den äußeren Temperaturen angemessen ist sowie Turnschuhe mit flacher Sohle.  
Vorsorglich sollte 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