



Ruderkurs für Erwachsene 2024

Rudern ist eine fantastische Sportart, die wir auch in diesem Jahr vermitteln wollen. Aufgrund unserer guten Erfahrungen und der vielen positiven Rückmeldungen der Ruderanfänger:innen aus dem Jahr 2022 und 2023 haben wir beschlossen, für Interessierte auch im **Frühjahr/Sommer 2024** einen Ruderkurs mit folgendem Konzept anzubieten:

Der Kurs umfasst fünf Einheiten. Die Teilnehmer:innen erhalten die Gelegenheit, den Rudersport kennenzulernen. Ausgebildete Trainer:innen vermitteln die Rudertechnik, Wissen über das Material sowie die Grundregeln des Verhaltens auf dem Wasser. Nebenbei stellen wir unseren lebendigen Verein und vor allem unser wunderschönes Ruderrevier, die Flensburger Förde, vor.

Die nachstehend aufgeführten Termine sind für den Ruderkurs geplant:

Montag, **22.04.2024**, 18.00 Uhr: Grundinformationen und Kennenlernen

Montag, **29.04.2024**, 18.00 Uhr: Rudertraining

Montag, **06.05.2024**, 18.00 Uhr: Rudertraining

Montag, **13.05.2024**, 18.00 Uhr: Rudertraining

Montag, **27.05.2024**, 18.00 Uhr: Rudertraining

Samstag, nach Abschluss der Grundausbildung nach Absprache: Ausfahrt und Grillen :)

Die Kosten für die Teilnahme betragen **75,00 €** und sind am **ersten Termin in bar** zu entrichten. Die Teilnahme am ersten Termin, dem **22.04.2023**, ist verpflichtend und Voraussetzung für das weitere Training. Die Schwimmfähigkeit wird bei Teilnahme vorausgesetzt.

Zu allen Terminen sind Sportbekleidung (möglichst enganliegend und ohne Taschen, gerne Laufbekleidung), Sportschuhe, Handtuch und Wechselbekleidung mitzubringen.

Die Anmeldung kann über ruderkurs@coastal-rowing-flensburg.de erfolgen und sollte folgende Angaben enthalten:

- Name
- Alter
- Kontaktdaten
- sportliche und gegebenenfalls rudersportliche Vorerfahrungen.





Falls ihr weitere Interessenten kennt, könnt ihr diese gerne auf den Mailkontakt hinweisen (ruderkurs@coastal-rowing-flensburg.de).

Vielen Dank und viele Grüße

Lukas und Kerstin



Abbildung 1 Bild: SpeedFoto CRF2023