



Rudergesellschaft Eberbach 1899 e.V.

In Kooperation mit der



Gesundheitssport Rudern

Rudern gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt.

Beim Rudern werden Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert.

Eine Stärkung des Schultergürtels, der Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur verschafft eine höhere Stabilität und mildert oder vermeidet Rückenschmerzen.

Der Anfängerkurs besteht aus sechs Einheiten, die jeweils 90 Minuten dauern.

Insgesamt sollten ca. zwei Stunden eingeplant werden.

Gerudert wird in einem breiten gesteuerten Mannschaftsboot mit vier Ruderplätzen.

Im Anschluss an den Anfängerkurs besteht die Möglichkeit, einen Aufbaukurs zu besuchen. Vorkenntnisse im Rudern sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer müssen sicher schwimmen können.

Zum Rudern ist keine Spezialkleidung erforderlich. Bitte enganliegende, bequeme Kleidung wie zum Radfahren tragen.

Anmeldung: VHS oder kerstin.thomson@rge.de

Termine: Start Freitag, 18.09.2020 10:00 bis 12:00 Uhr (6x)

Ort: Bootshaus Rudergesellschaft Eberbach 1899 e.V., Rockenauer Straße 1, Eberbach

Kursleitung: Dr. Manfred Steinbrück, Jens Thomson

Anzahl Teilnehmer: maximal 8 Personen

Kosten: € 100,-