

Basis Ruderkurs Erwachsene 2025



Kurse

- Basis Wochenendkurs
- Abendkurs (5 Termine)

Rudertermine Vereinsmitglieder

- Mittwochs 18 Uhr
- Freitags 18 Uhr

Kontakt/Anmeldung

Gymnasial-Turn-Ruderverein-Neuwied (GTRVN)

mail: runderwart@gtrvn.de

web: www.gtrvn.de



Du hast Interesse am Rudern?

Dann nutze die Chance und starte jetzt in dieses spannende Abenteuer!

Wochenendkurs

Freitag

- Erhalte deine ersten Einblicke in unser Bootshaus und Bootsmaterial
- Die Bewegungsabläufe von Körper, Beinen und Armen werden wir auf dem Ruderergometer üben
- Anschließend machen wir im Yachthafen die ersten Ruderschläge auf geschütztem Gewässer

Samstag

- Im Bootshaus werden wir die Bewegungsabläufe vom Vortag in einer kurzen theoretischen Einlage wiederholen
- Dann geht es wieder an die Praxis in den Yachthafen. Du lernst die ersten Manöver kennen

Wochenendkurs

Freitag 09.05.2025

Von 17 Uhr bis ca. 20 Uhr

Samstag 10.05.2025

Von 9 Uhr bis ca. 13 Uhr

Kosten für den Wochenendkurs:

25€

Abendkurs

Bewegungen verinnerlichen,

Manöver üben

Mi. 14.05.25 & Fr. 16.05.25 &

Mi. 21.05.25 & Fr. 23.05.25 &

Di. 27.05.25

Kosten für 5 Abende :75€