

Ruder AG

In der Ruder AG lernt ihr die Grundlagen des Rudersports. Eine Kombination aus Ergometer-Training und „echtem Rudern“ auf dem See ermöglicht das Erlernen der richtigen Rudertechnik, schult die Ausdauer und bringt ganz viel Spaß und tolle neue Erfahrungen.

Zum Abschluss findet eine kleine Regatta statt.

Die Grundkenntnisse aus der Ruder AG ermöglichen anschließend den Einstieg in das Jugendtraining des Rudervereins.

Kursleitung:	Frau Thomas
Dauer:	Saison: Oktober + ca. März-Juli (wetterabhängig)
Zeit:	Mittwoch, 13:45 – 15:15
Treffpunkt	Ruderverein FN
*Ankündigung für ein erstes Treffen mit Vorbesprechung folgt	
Klassenstufe:	5-7

