

Anfänger-Crash-Wochenende

Wir bieten euch die Möglichkeit in lockerer Wanderfahrtenatmosphäre das Rudern zu lernen. Rudern ist eine sehr komplexe Bewegung und wir wollen euch Schritt für Schritt an die Komplette Ruderbewegung heranführen. Dazu wollen wir das ganze Wochenende nutzen, und dabei auch noch essen, trinken, quatschen und was euch sonst noch so einfällt. Wir hoffen, dass wir euch so für das Rudern begeistern können, dass ihr sagt „He, das ist mein Ding“ und wir so vielleicht noch viele gemeinsame Ausfahrten im Club (d.h. auf dem Rhein) oder aber auch auf Wanderfahrten auf anderen Gewässern erleben werden.

Der Zeitplan sieht in etwa wie folgt aus:

Freitag 3. August 2007

18:00 Uhr Kennenlernen der Ruderbewegung auf dem Ruderergo im Club (circa 1-1,5 h)
danach kleiner Imbiss, geselliges Biertrinken (oder ähnl.),
evt. Vortrag über das Wanderrudern (open end)

Samstag 4. August 2007

9:00 Uhr Frühstück
ab **11:00Uhr** erste Rudereinheit im Hafen
Mittagspause im Club (oder Bauerncafe)
ab **15:00Uhr** zweite Rudereinheit im Hafen
ab circa **18:00 Uhr** Grillen im Club (open end)

Sonntag 5. August 2007

9:00 Uhr Frühstück
ab **11:00Uhr** dritte Rudereinheit im Hafen
Mittagspause im Club
ab **15:00Uhr** vierte Rudereinheit im Hafen (oder je nach Ruderfortschritt auch auf dem Rhein)

Wir haben insgesamt 12 Ruderplätze und vergeben sie nach der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen.

Kosten:

50 € Kursgebühr
circa 20 € Verpflegungskosten (wird auf alle Teilnehmer umgelegt)

Anmeldung:

bitte mit Name, Telefonnummer und Email-Adresse
ab sofort an folgende Adresse

ausbildung@rcgermania.de

ab dem 13.07.2007 nur noch an folgende Nummer: 0172 - 803 58 14
abends ab 19:00 Uhr

