

RUDERKURS



Du willst den Rudersport kennenlernen?
Dann komm mit Deinen Freunden zum TRV!

trv.at

Wer: Jugend ab 14 Jahren und Erwachsene

RUDERKURS Anfänger – 6 Übungseinheiten je 2h

Freitag	27. April	(18.00 h)	Sonntag	29. April	(17.00 h)
Dienstag	01. Mai	(17.00 h)	Freitag	04. Mai	(18.00 h)
Sonntag	06. Mai	(17.00 h)	Dienstag	08. Mai	(18.00 h)

weitere Termine nach Bedarf

Übungsinhalte: Rudertechnik am Ergometer, Bootshandhabung und viel üben im Mannschaftsboot, Einer Rudern

Voraussetzungen: Schwimmkundig, Freude am Sport, Beweglichkeit
Mindestkörpergröße 150cm

Mitzunehmen: Sportschuhe, lange/kurze enge Sporthose, T-Shirt (Kurz-/Langarm), Windjacke je nach Witterung + 1 Garnitur Ersatzbekleidung

Wo? Bootshaus Tullner Ruderverein, Kronauerstraße 8, 3430 Tulln
(Kreisverkehr Messegelände, Abzweigung Kronau)

Kursbeitrag:

Erwachsene EUR 90,-; Schüler und Studenten EUR 60,-

Anmeldungen bei:

Karl Nolz, Mobil: 0660-2030660, E-Mail: karlstefan.nolz@trv.at



Tullner Ruderverein

Bootshaus: Tulln, Kronauer Straße 8



Unterstützt von

TULLN/DONAU



SPORT
UNION