



Tullner Ruderverein

# RUDERKURS



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

**Wer:** Jugend ab 14 Jahren und Erwachsene

## **RUDERKURS Anfänger – 6 Übungseinheiten je 2h**

Sonntag	26. April (17.00 h)	Sonntag	03. Mai (17.00 h)
Dienstag	28. April (18.00 h)	Dienstag	05. Mai (18.00 h)
Donnerstag	30. April (18.00 h)	Donnerstag	07. Mai (18.00 h)

weitere Termine nach Bedarf

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

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

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

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

**Kursbeitrag:** Erwachsene EUR 90,-; Schüler und Studenten EUR 60,-

**Anmeldung bei:** Karl Nolz, Tel: 0660-2030660, Mail: karlstefan.nolz@trv.at



Unterstützt von

TULLN/DONAU



Gesundes Tulln 

