



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	29. Mai (17.00 h)	Sonntag	05. Juni (17.00 h)
Dienstag	31. Mai (18.00 h)	Dienstag	07. Juni (18.00 h)
Freitag	03. Juni (18.00 h)	Freitag	10. Juni (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

