



Entspannung am Wasser



Zum ersten Mal im Einer

Informationen und Kontakt:

Kanu- und Ruderverein Konz

- 1. Vorsitzender
Raymond Schirra
Tel.: 06501-150309
- 2. Vorsitzender
Dr. Fritz Detering
Tel: 06501-150320



www.rkvkonz.de
Schirra-rkvkonz@mail.de

Anmeldeschluss: 13.4.2018
Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen

Wir freuen uns auf Sie!



Aktiv auf Mosel und Saar



**Schnupper-
Ruderkurs
für Erwachsene**
28.4. und 5.5.2018



Rudern ist gesund!

Rudern beansprucht nahezu alle Muskelgruppen und fördert gleichzeitig Ausdauer und Koordination.

Die beruhigende Wirkung des Wassers in Verbindung mit dem Naturerlebnis fördert Wohlbefinden und Stressabbau.

Rudern:

- ist naturnaher Sport mit Gleichgesinnten
- dient der Verbesserung Ihrer Kraft und Ausdauer
- trägt bei zur Steigerung Ihrer Koordinationsfähigkeit
- und schont dabei die Gelenke

Ziel? Einführung in die Rudertechnik in Theorie und Praxis

Wer? Am Rudersport interessierte Frauen und Männer (sichere Schwimmer)

Wo? Treffpunkt ist das Bootshaus neben der Lorenz-Kellner-Halle (Römerstraße 19; 54329 Konz)

Programm Samstag, 28.4.2018

Theorie: Einführung in Bootstechnik, Sicherheit und Bewegungsabläufe

Praxis: Rudern im Vierer oder Zweier

Samstag, 5.5.2018

Praxis: Rudern im Vierer oder Zweier

jeweils 10:00 bis 16:00 Uhr incl. Mittagspause

Kosten? 30 Euro



In der Schleuse wird es eng