



**Ruder- und
Kanuverein Konz**



**Ruder- und
Kanuverein Konz**



**Ruder- und
Kanuverein Konz**

Informationen und Kontakt:

Ruder- und Kanuverein Konz

Vorsitzender
Raymond Schirra
Tel.: 06501-150309
www.rkvkonz.de
Schirra-rkvkonz@mail.de



Anmeldeschluss: 5.5.2019
Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen
Wir freuen uns auf Sie!

Aktiv auf Mosel und Saar



Entspannung am Wasser



Zum ersten Mal im Einer



**Schnupper-
Ruderkurs
für Erwachsene**
18.5. und 25.5.2019



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, 18.5.2019 Theorie: Einführung in Bootstechnik, Sicherheit und Bewegungsabläufe Praxis: Rudern im Vierer oder Zweier Samstag, 25.5.2019 Praxis: Rudern im Vierer oder Zweier jeweils 10:00 bis 16:00 Uhr incl. Mittagspause
Kosten?	30 Euro



In der Schleuse wird es eng