



Entspannung am Wasser



Zum ersten Mal im Einer

### Informationen und Kontakt:

Ruder- und Kanuverein Konz

Vorsitzender  
Raymond Schirra  
Tel.: 06501-150309  
[www.rkvkonz.de](http://www.rkvkonz.de)  
[Schirra-rkvkonz@mail.de](mailto:Schirra-rkvkonz@mail.de)

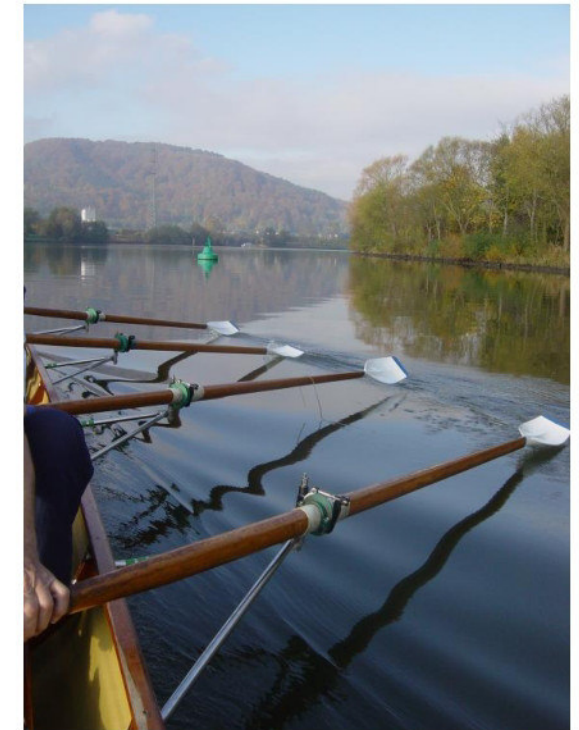


**Anmeldeschluss: 7.6.2023**  
**Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen**

**Wir freuen uns auf Sie!**



## **Aktiv auf Mosel und Saar**



## **Schnupper- Ruderkurs für Erwachsene**

**17.6. und 24.6.2023**



## 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, 17.6.2023**  
**Theorie:** Einführung in Bootstechnik, Sicherheit und Bewegungsabläufe  
**Praxis:** Rudern im Vierer oder Zweier

**Samstag, 24.6.2023**  
**Praxis:** Rudern im Vierer oder Zweier

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

**Kosten?** 30 Euro



In der Schleuse wird es eng