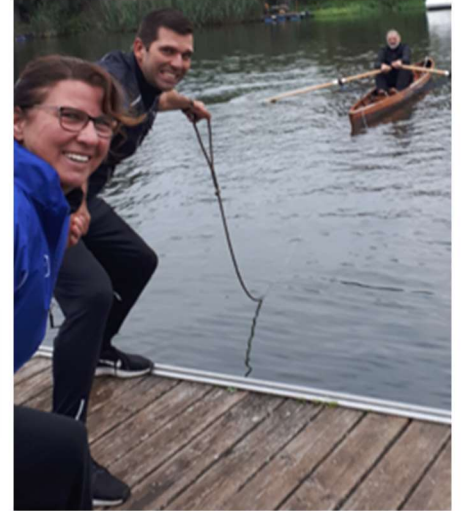


# SCHNUPPER - RUDERN 2022

**Wir räumen mit deinen Vorurteilen auf:**

**Rudern ist keine Frage der Arme, sondern des ganzen Körpers.**



## Rudern ist:

- ✓ **Gelenkschonender Ausdauersport im Sitzen**
- ✓ **Die Natur auf dem Wasser erleben**
- ✓ **Spaß und Geselligkeit in der Gemeinschaft**

## Wir bieten an:

- ✓ **Ruderkurs für Anfänger in 6 Übungseinheiten à 90 min**
- ✓ **Erlernen der Ruderbewegung auf dem Ruderergometer**
- ✓ **Ausbildung im Rudereiner und im Team (Zweier und Vierer)**
- ✓ **Schulung der Koordination, der Kopplungsfähigkeit und Kraftausdauer**
- ✓ **Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Abschlussfahrt zum „Dorfkrug“ nach Nitzow (6 km)**
- ✓ **Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich, Altersklasse: zw. 18 und 88 Jahre**

## Wann:

- ✓ **jeden Freitag, ab 09. September, 17.30 Uhr**
- ✓ **Bootshaus der Ruderriege Havelberg auf der Spülinsel**

## Weitere Infos und Anmeldung bei:

- ✓ **Mathias Schulz 0172 / 3097625 und Beate Gädeke 0172 / 3064046 und auf [www.ruderriege-hv.de](http://www.ruderriege-hv.de)**

**Steige ein – selber rudern macht fit.**

**Ruderriege Havelberg von 1909 e.V.**

