Neuer Anfänger-Ruderkursus für Erwachsene ab dem 2. September 2015

Mit Freunden auf dem Rhein rudern!

Wesel: Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel 1907 e.V. | Wesel, 17. August 2015

Wegen der großen Resonanz im Frühjahr startet die Ruderabteilung der RTGW jetzt einen weiteren Anfängerkursus für Erwachsene. In wenigen Stunden vermitteln erfahrene Trainer den Einstieg in den gesunden und geselligen Rudersport . Die Ausbildung ist vom Deutschen Ruderverband mit dem Gütesiegel „Gesundheitssport Rudern" zertifiziert und folgt diesem Konzept. Gerade auch von älteren Personen über 40 Jahre, kann das Rudern noch gut erlernt und dauerhaft bis ins hohe Alter betrieben werden. Voraussetzung sind lediglich Grundsportlichkeit und Schwimmfähigkeiten.

Gestartet wird am Mittwoch, den 2. September um 18 Uhr, an der Bootshalle der RTG Wesel, Am Yachthafen 7 in Wesel, mit einem unverbindlichen Schnupperrudern. Die weiteren Termine sind das Wochenende, 5. und 6. September, jeweils 10 Uhr, sowie Samstag, 12. September, um 14 Uhr und Sonntag, 13. September, um 10 Uhr. Zum Rudern wird lediglich enganliegende Sportbekleidung, Turnschuhe und Wechselbekleidung benötigt.

Neben der Möglichkeit, nette neue Menschen kennenzulernen und dem gemeinsamen Spaß bei Ausfahrten auf dem Aueesee und dem Rhein oder anderen deutschen Gewässern bietet Rudern als Kraft-Ausdauersport ganzjährig ein Fitnessprogramm für das Herz-Kreislaufsystem und die Muskeln. Die gelenkschonenden Bewegungen sind auch für Menschen mit Rücken- und Knieproblemen geeignet. Gemeinsam trainieren sie ihre Koordination und Beweglichkeit, verbessern ihre Körperhaltung und verbrennen Kalorien.

Die Kursgebühr beträgt 50 Euro und ist beim zweiten Termin zu entrichten. Sie wird bei einem Beitritt in die Ruderabteilung der RTGW auf die Aufnahmegebühr angerechnet.

Weitere Informationen unter: www.rudern-wesel.de.
Bitte anmelden bei: ausbildung@rudern-wesel.de

Verantwortlich i.S.d.P.
Jasmin von Blomberg
Pressewartin der Ruderabteilung der RTG Wesel 1907 e.V.