Ruderkurs für Erwachsene bei der Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel ab dem 22.04.2015

22 APR
Wann? 22.04.2015 19:00 Uhr
Wo? RTG Wesel, Am Yachthafen 7, 46487 Wesel

Wesel: RTG Wesel | Wollen Sie Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit besonders gelenkschonend steigern?
Wollen Sie naturverbunden und mit netten Menschen Sport treiben?
Dann sollten Sie sich anmelden zum Anfängerruderkurs der Ruderabteilung der Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel 1907 e.V..
Rudern ist besonders gesund, weil fast alle Muskelgruppen des Körpers und auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden, ohne die Gelenke zu belasten.
Erfahrene Trainer der RTGW bringen Ihnen das Rudern auf dem schönen Auesee und im Yachthafen Wesel nahe. Für die Kursteilnahme sollten sie körperlich normal fit sein und schwimmen können. Teilnehmen können Erwachsene ab 25 bis 75 Jahre. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen!
Der Kurs beginnt am 22.04.2015 um 19 Uhr (Bootshalle der RTG Wesel, Am Yachthafen 7 in Wesel) mit dem gegenseitigen Kennenlernen und einem kurzen, unverbindlichen Schnupperrudern. (Bitte bringen Sie enganliegende Sportbekleidung, Turnschuhe und Wechselbekleidung mit.)
Die Ausbildungstermine finden statt am 28.04.; 05.05.; 08.05.; 12.05.; 15.05.; 19.05.; 22.05.; 26.05. und am 29.05.2015, jeweils um 19 Uhr. Die Ausbildung endet mit einer gemeinsamen Tagesfahrt im Juni. Nach dem Kurs können Sie am allgemeinen Ruderbetrieb der RTGW teilnehmen.
Die Kosten betragen 80,00 € p. P. und sind beim ersten Ausbildungstermin (28.04.2015) in bar gegen Quittung zu entrichten. Der Betrag wird bei einem Vereinsbeitritt auf die Aufnahmegebühr angerechnet.

Weitere Informationen über die Ruderabteilung der RTG Wesel und das Rudern im Allgemeinen finden Sie auch auf:

www.rudern-wesel.de

Anmeldungen ab sofort bitte an Carsten Schwolow:

ausbildung@rudern-wesel.de

Bildquelle: Landessportbund, Fotografin Andrea Bowinkelmann