

„RÜCKWÄRTSGEWARDT VORWÄRTSKOMMEN“

gilt für Nostalgiker ...

... und naturgemäß auch für Ruderer!

Eher aus praktischen als aus nostalgischen Gründen ist das Rudern auch nach weit über 100 Jahren fast ausschließlich ein Vereins-Sport und damit an eine Mitgliedschaft gebunden. Um Interessierten jedoch eine **unverbindliche** (aber dafür kostenpflichtige) **Gelegenheit zum Reinschmecken** zu offerieren, haben wir auch 2017 wieder



ANFÄNGERKURSE

im Angebo(o)t:

Ab Ende April sind **6 Doppelstunden** in der Regel im Wochenabstand vorgesehen.

Gerudert wird in relativ breiten, also ziemlich stabilen Vierern, bei manchen Übungsleitern sogar im Achter. Inhaltlich geht es dabei um die Grundlagen von Rudertechnik und Mannschaftskoordination sowie um die gängigen Bootsmanöver.

Als **Zugabe** ist eine **gemeinsame Abschlussfahrt** für alle Kursteilnehmer zusammen in Form einer knapp halbtägigen Mini-Wanderfahrt für den Nachmittag des **Samstag, 17. oder 24. Juni** veranschlagt.

Kursgebühr incl. Versicherung: **80,- €** .

Unser Kurs-Angebot: (für Erwachsene – **Unter 18** bitte an die Jugendabteilung wenden!
„jugend@regensburger-ruderverein.de“)

- | | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------|----------------------|
| - Montags, | 18:00 Uhr | ab 24.4. | (evtl. ab 8.5.) |
| - Mittwochs, | 18:00 Uhr | ab 26.4. | |
| - Donnerstags, | 19:00 Uhr | ab 27.4. | (Zusatz-Kurs) |
| - Freitags, | 18:00 Uhr | ab 28.4. | |
| - Samstags, | 14:00 Uhr | ab 29.4. | |

Bei der Kurswahl bitte gerne auch **Alternativ-Termine** nennen; evtl. mit Rangfolge. Das hilft oft bei der Optimierung der Mannschaftsgrößen, um möglichst vielen Interessenten einen Platz bieten zu können.

Zur Klärung der einen oder anderen typischen Frage im Vorhinein sei hier noch auf die **[Kurs-Informationen](#)** verwiesen.

Anmeldungen

bitte an „kurse@regensburger-ruderverein.de“.