



Tullner Ruderverein

RUDERKURS



Du willst den Rudersport kennenlernen?
Dann komm mit Deinen Freunden zum TRV!

TERMINE Anfänger – 6 Übungseinheiten je 2h

Dienstag, Freitag (18.00 h), Sonntag (17.00 h)

KURS 1 09., 12., 14., 16., 19., 21. April

KURS 2 30. Apr, 03., 05., 07., 10., 12. Mai

weitere Termine und Kurse nach Bedarf

Wer: Jugend ab 14 Jahren und Erwachsene

Übungsinhalte: Rudertechnik am Ergometer, Bootshandhabung und viel Üben im Mannschaftsboot

Voraussetzungen: Schwimmkundig, Freude am Sport, Beweglichkeit, Mindestkörpergröße 150cm

Mitzunehmen: Sportschuhe, je nach Witterung: lange, kurze, enge Sport- hose, T-Shirt (Kurz-/Langarm), Windjacke + 1 Garnitur Ersatzbekleidung, Schirmkappe, Sonnenbrille

Wo? Bootshaus Tullner Ruderverein, Kronauerstraße 8, 3430 Tulln
(Kreisverkehr Messegelände, Abzweigung Kronau)

Kursbeitrag: EUR 120,-

Anmeldung bei: Karl S. Nolz, Tel: 0660-2030660, Mail: karlstefan.nolz@trv.at



Unterstützt von

TULLN/DONAU



Gesundes Tulln

