



Tullner Ruderverein

RUDERKURS



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

Wer: Jugend ab 14 Jahren und Erwachsene

RUDERKURS Anfänger – 6 Übungseinheiten je 2h

Freitag	11. Juni (18.00 h)	Freitag	18. Juni (18.00 h)
Sonntag	13. Juni (17.00 h)	Sonntag	20. Juni (17.00 h)
Dienstag	15. Juni (18.00 h)	Dienstag	22. Juni (18.00 h)

weitere Termine nach Bedarf

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

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

Kursbeitrag: Erwachsene EUR 90,-; Schüler und Studenten EUR 60,-

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

Teilnahmebedingungen: Kursteilnahme ist nur mit einem Nachweis des negativen CoV-Status („3-G-Regel“) möglich. **Im Bootshaus/Indoor:** FFP-2 Maskenpflicht, Mindestabstand 2m, Hygienemaßnahmen – **Im Ruderboot** keine Maskenpflicht.



Unterstützt von

TULLN/DONAU



Gesundes Tulln

