241-K30040 Rudern kennen lernen für erwachsene Anfänger

Beginn	Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Karlheinz Haase
Informationen	Mitzubringen sind Sportkleidung (am besten einigermaßen eng anliegend und ohne Bauchtasche, damit sich die Hände nicht darin verfangen) und Sportschuhe (schmale Schuhe sind günstiger als Joggingsschuhe).
Kursort	, ,

Beim Rudern ist man in der freien Natur, auf dem Fluss - ein Stück weit in einer anderen Welt. Rudern bezieht den ganzen Körper ins Training ein: Arme, Rumpf und Beine.

An vier Abenden lernen die Teilnehmer sowohl den Bewegungsablauf im Boot wie auch theoretische Grundlagen kennen, zum Beispiel zum Rudern auf der Bundeswasserstraße Main. Zum Einsatz kommen kentersichere, breitere Boote. Dennoch ist sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

In Zusammenarbeit mit dem Ruder-Club Karlstadt.

Nicht am 02.05.2024.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Karlstadt - Ruder-Club
18.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Karlstadt - Ruder-Club
25.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Karlstadt - Ruder-Club
16.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Karlstadt - Ruder-Club

[zur Kursdetail-Seite](#)