

h verbindet Kraft, Ausdauer, Dynamik, Teamgeist und Spaß. Für alle Altersgruppen, für den gesamten Körper und

ist Rudern ein ideales Training. Gerade das Rudern am Morgen oder am Abend ist ein guter Ausgleich zur Arbeit.

In den Sommerferien sind wir immer mittwochs von 16 – 18 Uhr

Copyright © 2015 RC Amicitia Bad Hersfeld e.V. [Powered by Contrexx® Software](#)



## Schnupperrudern

Du hast Interesse am Rudersport und möchtest einfach mal bei uns "reinschnuppern"?



Gerne bieten wir auch größeren Gruppen (Schulklassen) die Möglichkeit den Rudersport kennenzulernen. Kontaktieren Sie uns einfach!

**Ansprechpartner:**  
**Johannes Flicker**  
**Tel.: 0172-1346094**  
**Übungsleiter**



*Steig ein -  
Ruder mit!*