Schnupperrudern für Anfänger

Wer kann mitmachen ?	Rudern kann jeder, der Lust auf Bewegung und Spaß an der Natur hat. Voraussetzung ist ein **Mindestalter von 8 Jahren** und ihr müsst **Schwimmen** können.
Wieviel kostet es ?	Die **ersten paar Male sind kostenlos**. Ihr sollt ja erstmal schauen, ob es Euch überhaupt Spaß macht. Erst dann müsst ihr euch entscheiden, ob ihr dem Verein beitretet.
Wann kann ich rudern ?	Unser Kinder- und Jugendtraining ist immer **Mittwoch ab 16 Uhr**. Zu diesen Terminen könnt ihr jederzeit Einsteigen und mit dem Rudern beginnen.
Die richtige Kleidung ?	Sportkleidung - möglichst eng anliegend und Sportschuhe. Bitte denke daran: Rudern ist ein Wassersport und es kann schon mal feucht werden. Deshalb immer Kleidung zum Wechseln mitbringen. Im Bootshaus sind Umkleideräume vorhanden.
Das Erste Mal	Am einfachsten kommst du an einem Freitag vorbei und bringst schon Sportsachen zum Rudern mit. Wenn Du Deinen Ausbilder als solchen nicht gleich enttarnst, trau Dich ruhig zu fragen. Hier wird Dir gerne weitergeholfen.
Wo ist der Kurs ?	Bootshaus von RC Amicitia

Copyright ©2015 RC Amicitia Bad Hersfeld e.V.
Powered by Contrexx® Software