

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

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

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



Du hast Interesse am Rudersport und möchtest mehr erfahren? Dann schau bei uns an Tag der offenen Tür vorbei!

**27.04.2025**  
**15:00-17:00 Uhr**  
Auf der Unteraue 1  
36251 Bad Hersfeld

### Das erwartet Dich:

- Einblick ins Bootshaus
- Lerne das Bootsmaterial kennen
- Versuch Dich auf dem Ergometer
- Steig ins Ruderboot



*Steig ein -  
Ruder mit!*

[www.ruderclub-amicitia.de](http://www.ruderclub-amicitia.de)  
[info@ruderclub-amicitia.de](mailto:info@ruderclub-amicitia.de)