

# Ruderkurse für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee 2018



Rudern ist eine der gesündesten und vielseitigsten Sportarten. Wir rudern da, wo die Natur am Schönsten ist, auf dem Baldeneysee. Rudern kann man in jedem Alter lernen. In einer Gruppe macht es am meisten Spaß.

## Ruderkurse im Sommer 2018 (jeweils 6 Einheiten, einmal wöchentlich):

- **Dienstags 18:00 bis 20:00 Uhr, Beginn 10. April und 29. Mai**
- **Mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr, Beginn 11. April, 30. Mai und 5. September**
- **Donnerstags 17:00 bis 19:00 Uhr, Beginn 12. April, 31. Mai und 6. September**

Kinder und Jugendliche können jederzeit einsteigen.

Unser Angebot für Familien: Die Kurse am Donnerstag laufen parallel zum Kindertraining. Hier können Eltern und Kinder gleichzeitig rudern lernen.

Kursgebühren:

- Der erste Kurstermin ist ein kostenloser Schnuppertermin.
- Beim 2. Termin ist die Kursgebühr von 50,00 Euro fällig, zahlbar in bar bei den Kursleitern oder per Überweisung.

Wenn Sie Spaß am Rudern bekommen haben, können Sie nach dem Kurs in den Verein eintreten und so oft rudern, wie Sie möchten. Wir bemühen uns Sie in die Gruppe der Fortgeschrittenen zu integrieren.

## **Informationsabend am Freitag, 06. April 2018 um 19:00 Uhr**

im Ruderklub am Baldeneysee, Freiherr-vom-Stein-Str. 206e, 45133 Essen

Wir stellen Ihnen den Rudersport vor und zeigen Ihnen unsere Boote und unser Klubhaus. Testen Sie das Rudern auf dem Ergometer.

Anmeldungen zu den Kursen und zum Informationsabend per Mail an [info@rab-essen.de](mailto:info@rab-essen.de) oder telefonisch bei Helmut Janus, Tel. 0151-16770732  
Infos zum Verein: [www.rab-essen.de](http://www.rab-essen.de)