

# Ruderkurse für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee 2019



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 ab April 2019

**(jeweils 8 Einheiten, einmal wöchentlich, Dauer jeweils ca. 2 Stunden):**

- **Dienstags 18:00 Uhr, Beginn 2. April 2019**
- **Mittwochs 18:00 Uhr, Beginn 3. April 2019**
- **Donnerstags 17:00 Uhr, Beginn 4. April 2019**

**Ab dem 28./29./30. Mai folgt eine zweite Kursserie, ab dem 28./29. August die dritte und letzte Serie für dieses Jahr.**

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 per Überweisung an den Verein (Kontoinformation auf der Website)

Nach den Kursen können Sie in den Verein eintreten und so oft rudern, wie Sie möchten. Wir bemühen uns Sie in die Gruppe der Fortgeschrittenen zu integrieren. Sie können an Wanderfahrten teilnehmen oder mit intensiverem Training zu Regatten fahren. Das ganze Jahr über können Sie unsere Ruderergometer und Fitnessgeräte nutzen oder an Gymnastikkursen teilnehmen. Informieren Sie sich über das Angebot unseres Vereins auf unserer Website [www.rab-essen.de](http://www.rab-essen.de).

**Anmeldungen zu den Kursen** 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)