



KOMM IN'S BOOT

WIEDEREINSTEIGER- UND
AUFRISCHUNGSKURS

6.5.2018

**Gelegenheit.
Zu Beginn der Saison.
Sonntag von 10 bis 16 Uhr.**

- WER?** Für alle, die bereits gerudert haben und einfach mal wieder entspannt eine Runde drehen möchten. Für alle, die sich vorgenommen haben 'mal wieder zu rudern'. Für alle, die ihre Technik verbessern möchten. Oder: einfach nur so.
- WAS?** Das Ruderleitbild: in Theorie, im Film und an Land. Sicherheitsaspekte im Revier Twistesee. Einweisung in die Baugruppen und deren Anpassung an die RudersportlerInnen. Gemeinsame Ausfahrt und bewältigen von Situationen.
- UND?** Geselliger Ausklang mit Kaffee & Kuchen oder Grillen oder beides. Freunde und Gäste sind herzlich willkommen!

Diese Veranstaltung ist kostenfrei und durch die Vereinsmitgliedschaft abgedeckt. Getränke & Verpflegung gehen extra.
Anmeldung erforderlich: Telefon: +49 171 218 1000 oder E-Mail: trainer_druv-t-c-0.020.847@wassersportverein-twistesee.de