



Ziel Sie erleben innerhalb der 5 Ruderzeiten die Technik des Skullens im Gigboot

Wo Beim Ruder- und Kanuverein (RKV) Bad Kreuznach im Bootshaus Niederhausen

Wer Interessierte erwachsene Personen. Aus Sicherheitsgründen wird die Schwimmfähigkeit vorausgesetzt.

Wann 8./15./22./29. Mai und 12. Juni 2017 von 18.00 Uhr– ca. 20.30 Uhr

Kosten 75,00 Euro für fünf Ruderabende, plus einer zweistündigen Theorieeinheit zum Thema „Rudern und Gesundheit“ (nach dem Rudern am 22.5.)



Der Kurs wird von qualifizierten Übungsleitern und Trainern durchgeführt.

Anmeldung:

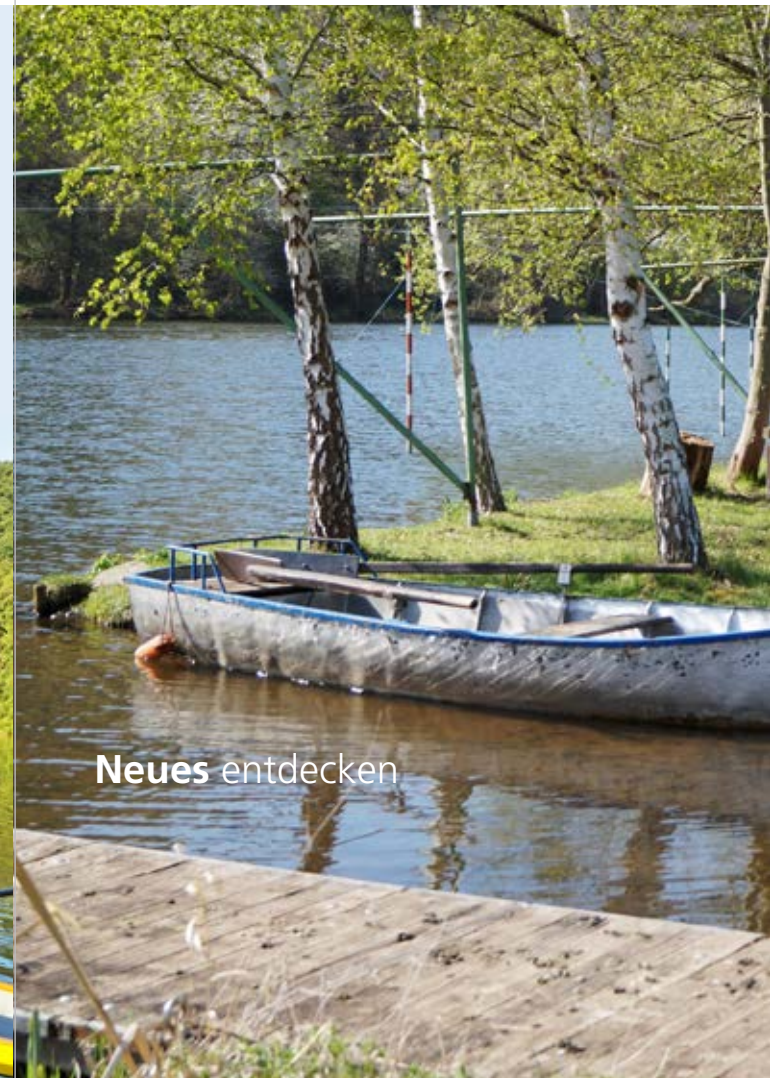
Ralf Börder
rkv.badkreuznach@gmail.com
Telefon: 0671 46438

RKV Bad Kreuznach
Am Stausee 40
55585 Niederhausen
www.rkv-bad-kreuznach.de

Steigen Sie ein!



Wir freuen uns auf Sie!



Neues entdecken

Ruderkurs für Erwachsene



Deutscher
Ruderverband

Rudern kann man von 8 bis 80 Jahren.
Rudern ist damit eine der wenigen Sportarten,
die man ein ganzes Leben ausführen kann.

Rudern ist Familiensport und Breitensport,
Freizeitsport, Ausgleichssport und Leistungssport.

Rudern kann man alleine oder in der Mannschaft.
Es verschafft dem Anfänger wie auch dem
Fortgeschrittenen ein gutes Körpergefühl und vermittelt
einzigartige Landschafts- und Naturerlebnisse.



Teamsport Rudern

Rudern kann man von der Kindheit bis ins hohe Alter
und in den unterschiedlichsten Mannschaf-
tenszusammensetzungen, vom Einer für den Individualisten bis
hin zum Achter für den Freund des Mannschaftsbootes.

Fitness-Sport Rudern

Die zyklische Bewegung mit seinem rhythmischen
Wechsel von Spannung und Entspannung
beansprucht alle Hauptmuskelgruppen ebenso wie das
Herz-Kreislaufsystem.

Dabei kann jeder einzelne Ruderer die Belastung
auch im Mannschaftsboot so dosieren, dass ein für ihn
positiver Trainingseffekt erreicht wird. Der RKV ist
vom Deutschen Ruderverband zertifiziert für sein
Kursangebot „Gesundheitsport Rudern“.

Rudern als Freizeit & Ausgleichssport

Gerade unter den wachsenden Beanspruchungen
im Beruf bietet der Rudersport einen Ausgleich
in Form von Bewegung, Ruhe und Natur.

Familienrudern

Für Familien jeder Größe bietet der Rudersport
Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens.

Der Doppelzweier oder Doppeldreier für die
kleineren und der Doppelvierer für die größeren
Familien. Alle erdenklichen Variationen sind
möglich und bringen Freude. Aufgrund des
individuell dosierbaren Krafteinsatzes können
Erwachsene und Kinder problemlos in
einem Boot rudern.

