



Bacharacher Ruderverein 1884 e.V.

Einladung zum Wintertraining für Jugendliche

Rudern ist:

*Sport und Fitness,
ist Spaß und Spannung,
Ausdauer und Muskeltraining,
bedeutet Teamgeist und Motivation,
ist Gleichgewicht und Rhythmus,
ist schweißtreibend und doch erholsam,
bedeutet Ausgeglichenheit und gemeinsam ein Ziel zu erreichen,
hat was von fliegen,
ist Wassersport mit hoher Eleganz,
Bewegung in der Natur,
... .*

Rudern im Winter....?

*Fast alles, was rudern im Sommer ist, kann im Wintertraining gelebt werden.
Fast alles, außer Wasser ...*

Um Euch auch im Winter etwas vom Rudersport spüren zu lassen und Euch fit zu halten für die nächste Saison, bieten wir Wintertraining für Jugendliche an.

Es geht los:

*Nach dem Abrudern der Saison am 2. November
Jeden Montag von 17.30 – 19.00 Uhr in der Turnhalle (Mittelrheinhalle) Bacharach.
Wir beginnen am Montag, dem 4. November*

*Es gibt Spiel, Spaß, Sport und Spannung...
Wenn du neugierig bist, KOMM vorbei.*

Eure Freunde und andere Jugendliche, die noch nicht rudern, sind herzlich willkommen.

Andrea und Markus

Wir bitten um Anmeldung. Das Training wird NUR von Dauer sein, wenn sich genügend Leute anmelden.

Rudern in der Wintersaison

*Wer bereits Rudererfahrung hat und nicht aus der Übung kommen will, kann sich bei gutem Wetter gerne zum Winterrudern verabreden.
Samstags um 14h30 nach Absprache mit einem Übungsleiter*
