



Komm´ Rudern!

Endlich bist Du hier am See. Und was liegt hier näher als zu Rudern.

Warum zahlt sich das Rudern aus & warum ist Rudern ein so wichtiger Sport?

- Rudern trainiert sämtliche große Muskelgruppen und zwar umfassender als kaum eine andere Sportart
- Man kann sich beim Rudern fast nicht verletzen und es ist höchst gelenksschonend.
- Rudern ist Einzel- und Teamsport.
- Heute im Einer mal Ruhe von allem, morgen im Vierer den See durchqueren – diese Möglichkeiten gibt's nur beim Rudersport.

In einem 8 – stündigen Kurs (4 Einheiten zu je 2 Stunden) bringen wir Euch das Rudern bei. Folgende Kurse bieten wir dazu an:

Kurs 1

6 bis 9. Juli jeweils von 9:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 2

6 bis 9. Juli jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 3

20 bis 23. Juli jeweils von 9:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 4

20 bis 23. Juli jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 5

3 bis 6. August jeweils von 9:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 6

3 bis 6. August jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 7

17 bis 20. August jeweils von 9:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 8

17 bis 20. August jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

Unterrichtet wird in Kleingruppen mit maximal 4 Teilnehmer pro Kurs

Der Kursbeitrag beträgt 290 € und ist vor Kursbeginn zu entrichten. Die Kontoinformationen dazu sind auf unserer Homepage zu finden.

Um in ein Ruderboot steigen zu können, sind gewisse körperliche Voraussetzungen notwendig:

- Schwimmen, Sportkleidung
- Die Teilnahme für Jugendliche ab 15 Jahre geeignet.

Was wir Dir lernen werden:

Je nach persönlicher Begabung, Alter und Motivation kann das Programm durchaus unterschiedlich ablaufen. Ziel der Ausbildung ist es, das Rudern soweit zu beherrschen, um selbstständig in einem Ruderboot ausfahren zu können.

- Kennenlernen des Materials
- Bootshandhabung
- Training am Ruderergometer
- Ausfahrten im Vierer
- Ausfahrten im Übungseiner

Zögere nicht und melde Dich an. Du wirst das Rudern lieben lernen.

Du kannst dich ganz einfach unter info@rc-breitenbrunn.at anmelden oder Du rufst unseren Trainer, Michael Feisthauer Tel 0660 521 16 49, für nähere Auskünfte an.



Ihr seid zu viert und wollt einen eigenen Kurs nur für Euch buchen?

Auch dann ist Michael Euer Ansprechpartner. Wenn möglich finden wir natürlich eine Lösung für Euch!

Und: Ihr könnt´ natürlich auch Kurse als Gutscheine verschenken!

Wie geht es nach den Kursen weiter?

Nach Abschluss des Ruderkurses würden wir uns freuen, wenn Du Dich dazu entschließt, unserem Verein, dem 1. Burgenländischen Ruderclub Breitenbrunn als Mitglied beizutreten. Den jährlichen Mitgliedsbeitrag findest Du auf unserer Homepage.

Gemeinsames Rudern für Mitglieder

Wer den Anfängerkurs erfolgreich absolviert und Lust auf mehr hat, für den besteht die Möglichkeit, am gemeinsamen Rudern teilzunehmen – denn gemeinsame Ausfahrten machen echt Spaß und man lernt voneinander! Wir treffen uns wöchentlich – meist immer am Samstag. Genaues dazu findet Ihr ebenfalls auf unserer Homepage: www.rc-breitenbrunn.at

Kontakt

info@rc-breitenbrunn.at

Zum Training treffen wir uns auf unserem Vereinsgelände / im Boothaus in Breitenbrunn am See. Einfach ganz nach vorne an den See gehen – zum Leuchtturm – der Eingang ist linker Hand Richtung See gesehen.

1. Burgenländischer Ruderclub Breitenbrunn
Heinrich Becht Straße 13
7091 Breitenbrunn am Neusiedlersee

www.rc-breitenbrunn.at

Obfrau Margit Rachinger
tel: +43 676 842 427 200
email: mr@science-relations.com

Bankverbindung Raiffeisenbank Burgenland
Kontonummer: AT82 3300 0000 0220 1424