MÄRKISCHER RUDERVEREIN

◆ Kastenrudern für Anfänger

Als Alternative zum Rudern auf dem Wasser bietet sich im Winter die Möglichkeit zum Kastenrudern in der Halle. Das Rudern findet in einem fest installierten „Boot“ im Wasserbecken statt (Ruderkasten). Kastenrudern ist für Anfänger ein idealer Einstieg in die Rudertechnik, die witterungsunabhängig und sicher unter Anleitung einer Trainerin bestens erlernt werden kann. Wer bereits rudern kann, trainiert beim Kastenrudern Kraft und Ausdauer und hat die Möglichkeit seine Technik zu verbessern.

Im Anschluss an das Kastenrudern bietet der Märkische Ruderverein einen Ruderkurs auf der Havel an: Termin 21.4. bis 2.6.2024, entweder sonntags von 10.00 bis 12.30 Uhr oder mittwochs von 17.00 bis 19.30 Uhr. Weitere Infos: www.MaerkischerRV.de

Kastenrudern für Anfänger und Fortgeschrittene
Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Fitness

Bitte mitbringen: anliegende Sportbekleidung, saubere Turnschuhe für die Halle

Termine
15.2. bis 21.3.2024 (6 Wochen)
jeweils Do. 19 - 21 Uhr

Zielsetzungen
Erlernen der Rudertechnik; Kraft und Ausdauertraining

Adresse
Kombibad Seestraße / Louise-Schroeder-Halle
Seestr. 80, 13347 Berlin - Wedding

Anfahrt
mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Haltestelle Osloer Straße / U-Bahn: U8, U9
650 m Fußweg nach Norden Richtung Seestraße

Haltestelle Louise-Schroeder-Platz
Tram: 50, M13 / Bus: 327
150 m Fußweg Richtung Seestraße

Ansprechpartnerinnen
Trainerin: Angela Haupt, Tel. 0177 / 400 09 31, E-Mail: Angela.Haupt@t-online.de
Infos: Petra Hildebrand-Wanner, Tel. 0170 / 930 17 59, E-Mail: Petra.HW@auris-berlin.de
http://www.MaerkischerRV.de

Kursgebühr:
30,- EUR / ermäßigt 20,- EUR (Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitssuchende, Bedürftige)