

# Neuer Kursus: „Rudern und Gesundheit“

■ (Elmshorn/rs) Der Elms-horner Ruder-Club (ERC) bietet von Freitag, 24. Juni, bis Montag, 27. Juni, einen Kursus „Rudern und Gesundheit“ an. Angefangen von einer Einführung in die Bootskunde und in die Praxis des Ruderns geht es auch um Ernährung und den gesundheitlichen Wert des Ruderns aus Sicht eines Orthopäden.

Die Gruppe trifft sich Freitag und Sonnabend um 16.30 Uhr, Sonntag um 17.30 Uhr und Montag um 18 Uhr. Es han-



**Sport in der Natur, der ERC macht's möglich.**

Foto: rs

delt sich um ein zertifiziertes Angebot. Gebühr: 45 Euro. Anmeldung bei Angela Boldt-Schweiger unter (04121) 75975.