



## **Elmshorner Ruder-Club von 1909 e.V.**

Internet: [www.erc09.de](http://www.erc09.de)

E-Mail: [post@erc09.de](mailto:post@erc09.de)

### **Rudern...**

.. ist ein naturverbundener Sport für Jung und Alt, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und für Familien.

... ist nicht schwer und auch von Erwachsenen jeden Alters noch schnell erlernbar.

... bietet vielfältige Möglichkeiten, birgt ein sehr geringes Verletzungsrisiko und gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt.

... beansprucht gelenkschonend sämtliche Muskelgruppen und ist damit für jeden Fitnessgrad geeignet.

... zeichnet sich durch die Sportausübung in der freien Natur mit Kontakt zu Sonne, Wind und Wasser aus.

... kann auch als „Indoor-Rowing“ auf dem Ruderergometer betrieben werden.

...wird in den kalten Monaten durch alternative Sportangebote wie z.B. Fitnesstraining, Gymnastikkurse oder Ballsportarten in der Sporthalle ergänzt.

... kann als Freizeit- oder Leistungssport ab ca.10/11 Jahren betrieben werden, ist ein Teamsport, bietet Geselligkeit und macht jede Menge Spaß.

### **Termine Schnupperruder-Kurs April 2018:**

Samstag, den 28.04. - Beginn 14 Uhr

Sonntag, den 29.04. – Beginn 15 Uhr

Montag, den 30.04. – Beginn 16 Uhr

Das Rudern wird unter Anleitung von erfahrenen Ausbildern in breiten Gig-Booten im Vierer oder Zweier mit Steuermann erlernt. Mitzubringen sind Sportbekleidung (je nach Wetter lang oder kurz) und Regenjacke. Die Teilnahmegebühr beträgt 20,- Euro.

Anmeldung und weitere Informationen:

Angela Boldt-Schweiger – Tel. 75975 – Email: [angela.boldt-schweiger@erc09.de](mailto:angela.boldt-schweiger@erc09.de)

Jürgen Roggensack – Tel. 92717 – Email: [juergen.roggensack@erc09.de](mailto:juergen.roggensack@erc09.de)

Alle, die das Rudern einmal ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen.