

Rudern Grundkurs

- Termine:** 04.06. – 09.07.2018
jeweils montags von 18:00 – 19:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** 25.05.2018 (Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!)
Anmeldung Windhundprinzip / SG-Mitglieder werden ggfs. bevorzugt
- Ansprechpartner:** Andreas Blosche andreas.blosche@sparkasse-mainfranken.de
- Treffpunkt:** Bootshallen des Würzburger Rudervereins
Trainerin: Peter Müller
Teilnehmer: 8 TN („erfahrene Ruderer“ können evtl. zusätzlich teilnehmen)
Preis: 40 € für SG-Mitglied, Nicht-SG-Mitglieder auf Anfrage



Rudern ist die ideale Ausdauersportart – keine andere Bewegung trainiert so viele Muskeln auf einmal!

Neben der Schulung des Herz-Kreislaufsystems und der koordinativen Fähigkeiten werden muskuläre Dysbalancen, vor allem im Rücken, ausgeglichen. Gleichzeitig ist Rudern gelenkschonend und das Verletzungsrisiko ist minimal. Korrekt ausgeführt ist das Rudern die Gesundheitssportart Nummer eins!

Da in der Regel keine Rudererfahrungen vorhanden sind, starten alle Teilnehmer mit den gleichen Voraussetzungen: So kann jeder individuell sein Bestes geben, Fortschritte machen sich schnell bemerkbar und gleichzeitig trägt man in den Mannschaftsbooten zum Erfolg der Gruppe bei. Das Rudern wird so zum Teamsport schlechthin!