

Toll Rudern lernen.

Du warst noch nie Rudern und möchtest es gerne mal ausprobieren?

Du bist zwischen 18 und 40 Jahre alt?

Dann melde Dich zum Ruderkurs an und probiere es doch einfach mal aus.

Rudern kann man gut lernen, ist gar nicht schwer.

Erfahrene Trainer zeigen Dir wie es geht und freuen sich auf Dich.

Was musst Du können:

- Gut schwimmen
- Zum Ruderclub kommen

Was musst Du mitbringen:

- Sportzeug
- Handtuch

Wenn Du Interesse hast, dann melde Dich gerne bei uns an.

| | | | |
|---|---|---|--|
|  | <p>Wann: Immer am Sonnabend</p> |  | <p>Treffpunkt: Ruder Club Favorite Hammonia Am Ufer der Außenalster Alsterufer 9, 20354 Hamburg</p> |
|  | <p>Uhrzeit: 14 - 16 Uhr</p> |  | <p>Kosten: kostenfrei</p> |
|  | <p>Kursleitung: Martin Blüthmann</p> |  | <p>Bei Fragen: Louise Thieme 040 5077 3200 sport-inklusion@alsterdorf.de</p> |

Anmeldung bitte mit Namen und Telefonnummer an: sport-inklusion@alsterdorf.de

Wir freuen uns, wenn Du mitmachst!