



Für alle Ruder-Interessierten

Schnupper-Ruder-Termine 2018



Seit 3 Jahren bietet die BSG Allianz Köln die Möglichkeit, im Hamburger Ruderclub Allemannia von 1866 e.V. zu rudern. Auch in 2018 werden wieder Schnupper-Ruder-Termine angeboten für alle, die Interesse haben zu Rudern.

Rudern? Ist das nicht langweilig? Nein, denn es findet sich so leicht keine Sportart, die auf schonendere Art und Weise alle Muskelgruppen beansprucht und genauso den Rücken trainiert wie den ganzen Körper und auch Kraft- und Ausdauertraining beinhaltet. Spaß im Team und in der freien Natur zu sein, sind weitere Argumente.

Zum Ausprobieren gibt es zwei „Schnupper-Termine“ im Ruderclub Allemannia:

***Sonntag, den 06. Mai 2018 um 11.00 Uhr und
Sonntag, den 13. Mai 2018 um 11.00 Uhr.***

Um verbindliche Anmeldung für die Schnupper-Termine wird gebeten. Unterstützt und begleitet werden die Termine natürlich von unseren Trainern und unseren BSG-Ruderern.

Aber ... auch nach diesen beiden Terminen gibt es weiterhin die Möglichkeit, einfach mal beim Rudern reinzuschnuppern und es zu probieren. Auch hierfür wird um verbindliche Anmeldung zu den gewünschten Terminen gebeten.

Die Trainingszeiten sind 3mal wöchentlich:

montags um 18.30 Uhr
mittwochs um 07.00 Uhr
sonntags um 11.00 Uhr

auf der Alster im Ruderclub Allemannia, An der Alster 47 in Hamburg.

Die Boote fahren mit einem Trainer begleitet. So erhalten alle - auch Anfänger - einen schnellen Einstieg in die Rudertechnik. Voraussetzung? Man sollte schwimmen können. Als Sportkleidung sollten bitte eng anliegende T-Shirts, Turnschuhe, eine Mütze und evtl. Sonnenschutz mitgebracht werden.

Die Teilnahme an Ruderregatten ist möglich. Zusammen mit Mitgliedern aus anderen BSG, mit denen die Boote auch gemischt besetzt werden können, finden auch Wanderfahrten oder das Nikolausrudern statt. Aber vor allem steht der Spaß im Vordergrund.

Als Ansprechpartner und für Anmeldungen zum Schnupperrudern stehen Thomas Hoops, Tel. 040/8834-3359, und Heike Fischer, Tel. 040/8834-1401, jederzeit zur Verfügung.