

Wahlkurs: Rudern

Teilnehmer: Klasse 5 bis 12

Stundenumfang: 2-stündig

Zeit: Dienstag, 9./10. Stunde, 15:00 – 16:30 Uhr umgezogen auf dem Bootsplatz!

Ziel: Du lernst das Rudern in der Grundform und den Umgang mit den Booten und den Skulls. Zunächst fährst Du unter Anleitung im Vierer oder Zweier. Wenn es gut läuft, kannst du auch mal Einer fahren oder unseren „MOSES“ ausprobieren.



Sportkleidung: normale Sportkleidung (nicht zu weit) und stets eine Regenjacke, damit leichte Schauer überstanden werden können!