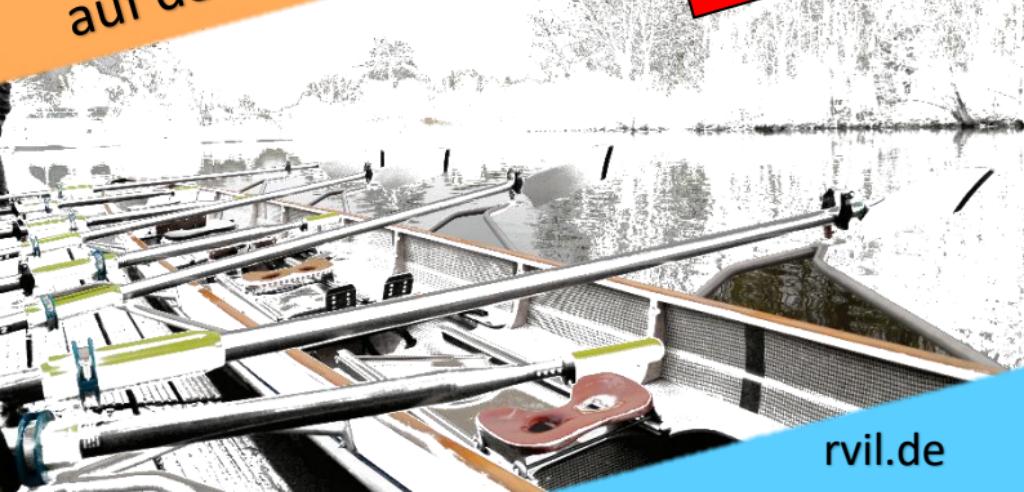




RUDERKURSE 2025

auf dem Elbe-Seitenkanal

JETZT ANMELDEN!
ruderkurs@rvil.de



rvil.de

Faszination Rudern



Rudern als Ausgleich:

Rudern bedeutet, der Natur nah zu sein und körperlichen Ausgleich zu finden. Dabei ist es egal, ob man lieber allein, mit dem Partner oder in einer großen Gruppe ist, denn dank verschiedener Bootsklassen lässt sich jedes Rudererlebnis individuell gestalten.

Gesundheitssport Rudern:

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention!



Ruderkurse:

Kinder und Jugendliche (ab 11 Jahren):

Wochenendkurs vom **09.-11.05.2025**

Freitagnachmittag bis Sonntagmittag

Kosten: 40 €

Erwachsene:

1 x pro Woche **08.05.-12.06.2025**

Ab 18:30 Uhr

Kosten: 75 €

JETZT ANMELDEN UNTER:

ruderkurs@rvil.de

Begrenzte Plätze! Weitere Infos nach Anmeldung



rvil.de