



Wissenswertes zu dem Anfängerkurs für Erwachsene

Der Anfängerkurs dauert von **Donnerstag bis Samstag**

Die Kosten betragen 100 € pro Person, die Teilnehmer erhalten bei Eintritt in den Passauer Ruderverein den Aufnahmebeitrag erlassen (60,00 €)

Anmeldung unter gerhard.fischer@tpponline.de und gleichzeitiger Überweisung von 100 € auf das Konto des Passauer Rudervereins IBAN DE24 7405 0000 0240 0122 60

Weitere Infos können Sie erfragen unter Tel: 016093155532

Der Erwachsenen Kurs läuft wie folgt ab:

Donnerstag, von 18:00 Uhr bis 20.00 Uhr

Praxis auf dem Wasser / Theorie / Bootseinstellungen / Ruderschlag am Ergo

Freitag, von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Praxis auf dem Wasser

Samstag, von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Praxis auf dem Wasser und Abschlussregatta

Urkunde / Verabschiedung oder Aufnahme in den PRV

Kleidung

Bitte ziehen Sie sich bequem und möglichst enganliegende Kleidung an, wie Radlerhose (kurz / lang) oder Leggings, so wie wenn Sie zum Joggen oder Ski-Langlaufen gehen würden. Wichtig ist auch enganliegende Oberbekleidung, dass sich seitlich und vorne am Körper keine offenen Taschen und keine weiten Falten befinden.

Die einfachen Turnschuhe dürfen nicht zu breit sein, damit Ihre Füße in das Stemmbrett passen, also z. B. keine Laufschuhe mit breiter Fersendämpfung. Bedenken Sie auch die Sonneneinstrahlung auf dem Wasser und nehmen Sie eine Kappe und eine Sonnenbrille mit und schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand! Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt, rüsten Sie sich also ggf. auch gegen leichten Regen oder moderate Kälte.

Versicherung

Für die Kursteilnehmer wird über den Bayerischen Landessportverband eine befristete Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen.

Weitere Information:

Falls Sie Vereinsmitglied werden, wird die Ausbildung und Betreuung fortgesetzt ohne weitere Kosten.