



Wissenswertes zu den Anfängerkursen für Erwachsene

Der Anfängerkurs dauert von **Donnerstag bis Samstag 27. bis 29. April 2023**

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

Anmeldung unter prv-masters@web.de und gleichzeitiger Überweisung von 100 € auf das Konto des Passauer Ruderverein DE24 7405 0000 0240 0122 60

Infos auch durch Claudia Ziegler Tel: 0176 - 985 808 96

Kinder und Jugendliche werden von unserer Jugendabteilung betreut. Info hier über oskar@acuparia.com oder Tel 016095730451 (Oskar Rönngren)

Der Erwachsenen Kurs läuft wie folgt ab:

Donnerstag von 18:00 Uhr bis 20.00 Uhr

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

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 nicht zu warm an, so wie wenn Sie zum Joggen oder Ski-Langlaufen gehen würden. Wichtig ist, dass sich seitlich und vorne am Körper keine offenen Taschen und keine weiten Falten befinden, damit die Hände ohne Hindernisse an den Rippen vorbei gleiten können. Die Schuhe dürfen nicht zu breit sein, damit Ihre Füße in das Stembrett 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.

Mittagspause am Samstag:

Brotzeit vor Ort – Jeder bringt sein eigenes Essen mit.

Versicherung

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

Weitere Information:

Als Vereinsmitglied wird die Ausbildung und Betreuung fortgesetzt ohne weitere Kosten.