



Ruderklub Flensburg e.V.

RKF Einer Training 1x

Das Wasser hat?°C

Wo: bei uns am Ostseebad

Wann: Samstag 12.07.2025 09.00
bis
Sonntag 13.07.2025 ca. 13.00

Wer: alle die Lust haben 1x fahren zu lernen oder
es schon ein bisschen können ...

Was machen wir:

- *Wie trage ich den Einer richtig*
- *Wie steige ich ein und stoße mich ab*
- *Kentertraining, wie steige ich wieder ein*
- *Wie rudere ich einen 1x*
- *Wie lege ich unfallfrei an*

Verpflegung Ähhh ... Nachmittags ...Kuchen (Teilnehmer)... Abends ne Wurst vom Grill.... ??

Anmeldung bis 10.07.2025

Fragen 0461/72886 oder rudern-training@posteo.de

Grüße Arne