



Runter von der Couch, rein ins Ruderboot!



Die meisten Kinder und Jugendlichen haben in den letzten 15 Monaten eine beträchtliche Zeit zu Hause verbracht und sich nicht so viel bewegt, wie es in dem Alter eigentlich gesund und vor allem wichtig ist. Der Kontakt zu Freundinnen oder Freunden durfte nur sehr eingeschränkt bis gar nicht stattfinden.

Seit dem 31.05.21, ist Sport unter freiem Himmel wieder mit bis zu 50 Personen ohne Testpflicht erlaubt!

Das wollen wir nutzen und allen interessierten Kindern und Jugendlichen der Jahrgänge 2006 - 2010, ein Freizeitprogramm in den Sommerferien anbieten, um wieder Spaß am Sport zu finden, andere Kinder und Jugendliche zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

1. Termin

Crashkurs mit abschließender Rudertour und Strandpicknick am Freitag.

Wann: 21.06.21 – 25.06.21

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr (21.06. – 24.06.)

14:00 – 17:30 Uhr (25.06.)

Wo: Ruderklub Flensburg, Am Ostseebad 8, 24939 Flensburg

Wenn möglich alle Termine wahrnehmen, um am Freitag, mit den bis dahin erlernte Fähigkeiten, die Rudertour durchzuführen zu können.

2. Termin

Schnupperrudern. Komme an so vielen Tagen wie du Lust hast.

Wann: 12.07.21 – 16-07.21

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Wo: Ruderklub Flensburg, Am Ostseebad 8, 24939 Flensburg

Was benötigst du?

Damit ein sicheres Rudern möglich ist, ist mindestens das „Seepferdchen“ als Schwimmazeichen erforderlich.

Erforderliche Kleidung:

Wenn möglich, enganliegende Trainingskleidung (kurz und lang), Sportschuhe, Basecap, Trinken, Regenjacke, sowie Wechselkleidung (inkl. Handtuch etc.).

Fühlst du dich angesprochen? Dann kontaktiere uns gerne:

Anmeldungen an Lars Marek (Tel. 0152 56917189) oder Niklas Meyer (Tel. 0176 70871245)