

TAG DER OFFENEN TÜR

im

WORMSER RUDERCLUB BLAU-WEISS



AM SAMSTAG 27. APRIL 2024 12:00 UHR BIS 16:00 UHR

Im Bootshaus Worms
Am Rhein 5
(Hagendenkmal)



Wir öffnen unsere Hallentore und zeigen euch was dahintersteckt

- Bootshalle mit Zweiern, Vierern und Achter
- Gut ausgestatteter Kraftraum mit Freihanteln und Geräten
- Ruderbecken zum Rudertraining im Winter und zur Anfängerausbildung
- 10 Ruderergometer, nicht nur für das Wintertraining

PROGRAMM

- **Live Training** im Kraftraum und Ruderbecken
- Ergometer - **Challenge**
- Meldet euch um 12:00 Uhr zum **Ergometer - Crash Kurs** an und zeigt am Nachmittag über **250 Metern** was in euch steckt.
- Mitmachgymnastik

INFOSTAND

Lust auf Rudern? → Meldet euch zum Grundkurs an.

- Ausstellung von Rennbooten
- Fachkundige Infos rund ums Rudern
- Präsentation Ruderrevier Lampertheim
- Instagram Hot Spot
- Quiz nicht nur für Kinder
 (Was ist denn ein Skiff?)
- Speisen und Getränke

Während des Events stehen euch engagierte Vereinsmitglieder und Trainer zur Verfügung.
Ihr könnt unter deren Anleitung alles ausprobieren.

Rudern ist für Kinder ab ca. 12 Jahren geeignet.

Unser Verein bietet Leistungssport, mit der Möglichkeit an Wettkämpfen teilzunehmen sowie Breitensport und Wanderfahrten an.

Rudern ist ein Mannschaftssport, der den ganzen Körper trainiert.

Wir rudern auf dem Rhein (Breitensport) und auf dem Altrhein in Lampertheim (Leistungssport)

Der Wormser Ruderclub freut sich auf euch!

Bringt gute Laune und Interesse für unseren Sport mit.