



## Rudern lernen auf dem Ruder-Ergometer

**18. Februar – 08. April 2019**  
jeweils 18:30 – 20 Uhr

Sie haben Interesse, mit dem Rudern anzufangen?  
Wir laden Sie herzlich zu unserem Anfängerkurs ein!

- ❖ Erlernen der Rudertechnik
- ❖ Aufbau und Kräftigung der Muskulatur (Rücken, Bauch, Beine)
- ❖ Dehnen und Vorbereiten der Bänder
- ❖ Vorbereitung für den Einsatz im Mannschaftsboot
- ❖ Kraftausdauertraining

*Die Kurseinheiten sind aufeinander aufbauend.*

*Eine regelmäßige Teilnahme ist zu empfehlen und wünschenswert.*

**Ort:** im Bootshaus TSV Herrsching, Wartaweil 27, Herrsching

**Mitzubringen:** Gute Laune  
enganliegende Kleidung (wie beim Joggen),  
lange/halblange Hose, T-Shirt, Jacke,  
flache saubere (Hallen-)Turnschuhe

**Kursgebühr:** 60 Euro (wird bei Eintritt in den TSV Herrsching angerechnet)

**Teilnehmeranzahl:** begrenzt (Zusage nach der Reihenfolge der Anmeldungen)

**Anmeldung:** an Geschäftsstelle TSV Herrsching mit Anmeldeformular

**Meldeschluss:** **11.02.2019**

**Rückfragen an:** Geschäftsstelle TSV Herrsching  
Montag 7:30 Uhr – 8:15 Uhr  
Donnerstag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr  
Tel.-Nr.: 08152 / 399 700  
e-mail: [info@tsv-herrsching.de](mailto:info@tsv-herrsching.de)