

A photograph of two young men rowing a boat on a body of water. They are wearing white athletic shirts, dark shorts, and sunglasses. The man on the right is also wearing a white Adidas cap and has a medal around his neck. The background is a calm blue lake or sea under a clear sky.

**WARTE NICHT EINFACH AUF EINEN AKTIVEN SOMMER!**

# **NIMM DAS RUDER SELBST IN DIE HAND**

Schnupper  
Sommer-Trainingswochen  
für Schüler und Junioren

**Juli und August  
3 - 5 x /Woche 17:30 - 19:30 Uhr  
KRV Alemannia, Korneuburg**

Jetzt anmelden! Anmeldeformular und Infos auf [www.ruderverein-alemannia.at](http://www.ruderverein-alemannia.at).  
oder [info@ruderverein-alemannia.at](mailto:info@ruderverein-alemannia.at), 02262/62316

# RUDERN, DAS IST SPASS AM WASSER UND IM TEAM AUSDAUER, KRAFT UND KOORDINATION

---

## Was erwartet Dich ? DU

- lernst die Grundtechnik des Ruderns
- kannst, wenn Du willst, an Regatten teilnehmen
- bist bei den beliebten Fun-Trainings mit unseren coolen neuen Booten "Tom&Jerry" mit dabei
- wirst in ein ehrgeiziges Team integriert, in dem der Spaß nicht zu kurz kommt
- trainierst in der ALE Kraftkammer (jedes Training betreut)
- wirst von Landesmeistern, Profitrainerin und WM-Teilnehmern betreut
- kannst nach dem Training im Team alle ALE Vereinsangebote nutzen: schwimmen, Kraftkammer, Volleyball, Trampolin, Slackline, Tischtennis,...



## Wie funktioniert es? GANZ FLEXIBEL!

Trainier mit unserer Rennmanschaft  
Mach 3 - 5 x /Woche beim Training mit  
Komme regelmäßig im Juli und August  
Entscheide dann mit unserem Trainer:

- 1) Ich trainiere regelmäßig weiter
- 2) Ich komme "nur" zum Fun-Rudern am Freitag
- 3) Rudern ist cool, aber ich probiere auch etwas anderes

Das Angebot gilt für Schüler/Jugendliche (12 - 15 Jahre) des Bezirks Korneuburg .