



Ruderhock
Freitag, 26.10.2018
ab 20:00 Uhr

**Herzliche Einladung zum Ruderhock
mit Herr Dr. Wolfgang Fritsch
Rennruderer - Autor - Referent des LRVBW**

Herr Fritsch wird uns in einem Vortrag über den Rudersport berichten.

- 1. Rudertechnik (Skull/Riemen)**
- 2. Der Bewegungsablauf**
- 3. Mastersrudern**
- 4. Tipps für das Wintertraining (an Land/auf dem Wasser)**

Für einen kleinen Imbiss & kalte Getränke ist gesorgt.
Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen!

