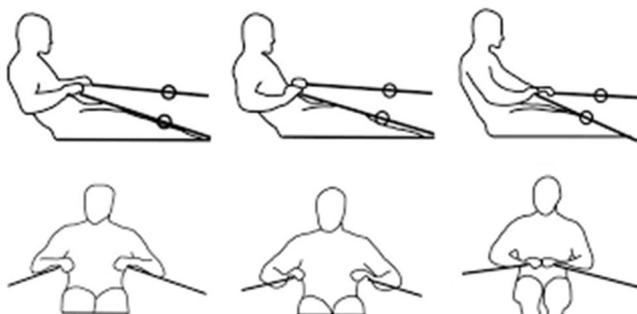


# Tolles Frühlings-Angebot zur Weiterentwicklung unserer Rudertechnik

Liebe Ruderinnen und Ruderer,



viele von uns Breitensportlern habe besonders zu Beginn der neuen Rudersaison den verständlichen Wunsch, sich rudertechnisch zu verbessern, um effektiver und noch mannschaftsdienlicher rudern zu können.

Dazu braucht es immer wieder fachkundige Impulse und natürlich auch lernwillige Ruderer.

Auch heuer konnte ich ein unsere beiden Jugendleiter und zugleich technisch versierte Leitungsruderer **Sophie Farnholz und Georgis (Gogo) Matuls** für eine professionelle Technikschiung gewinnen:

Sie bieten uns am **Freitag, den 19.04. ab 16:00 Uhr** auf der Donau ein spannendes Training für die obengenannten Ziele an.

Zum Einstieg bekommen wir einige Techniktipp zur Verbesserung einzelner Bewegungsteile, anschließend folgt ein kurzer Videomitschnitt vom Motorboot aus und schließlich trifft man sich oben im Stüberl, um mithilfe der Videomitschnitte eine Rückschau auf die sichtbaren Problembereiche zu machen.

Zentrales Ziel dieses Angebots ist, gemeinsam die an diesem Nachmittag schon erzielten Lernfortschritte hervorzuheben und den Teilnehmern auch grundlegende Tipps für das weitere Training mitzugeben.

Etwas um 19:00 Uhr wird unser „rudertechnischer Workshop“ zu Ende gehen.

**Wir bemühen uns auch um einen kleinen Imbiss während der Besprechungsrunde ab ca. 18:00 Uhr! (Getränke gibt's aus dem Vereinskühlschrank zu erwerben)**

Wer Zeit und Lust hat, sollte sich ein solches Angebot nicht entgehen lassen!!! 😊

**Anmeldung bei mir bis spätestens 13. April (Samstag),**

damit wir entsprechend die Bootsgemeinschaften planen können. (→ [Thomas.Schweigert@gmx.de](mailto:Thomas.Schweigert@gmx.de))

Mit sportlichen Grüßen  
euer Thomas

*Schon jetzt will ich mich dafür bedanken, dass unsere vielbeschäftigten Jugendleiter Sophie und Gogo uns Breitensportlern diese wertvolle Aktion anbieten!*

