



KOM OG PRØV eRONING!

eRoning er for dig, der gerne vil træne styrke og kondition i fællesskab med andre.

Vi har en videoinstruktør, der guider os igennem sjov og motiverende træning.

Vi hjælper dig til korrekt roteknik, så du undgår skader.

Du bestemmer selv, hvor meget du vil træne.

HVORDAN KOMMER DU IGANG?

Med et introforløb får du 3 træningstimer for 150 kr.. Beløbet overføres til Rudkøbing Roklub på :
reg. 2680 konto 2552337169

Opstart 1. oktober.

Tidspunkter : Mandag kl. 10.00 og kl. 17.00 og onsdag kl. 7.00.

Hvis du ønsker at få instruktion på et andet tidspunkt i årets løb, kan dette aftales.

Ring eller send en SMS til Gitte på mobil 51885115 for at aftale, hvilket hold, du vil gå på.

Efter 3 træningstimer beslutter du dig for, om du vil melde dig ind i Rudkøbing Roklub.

Et medlemskab i Rudkøbing Roklub giver adgang til ubegrænset træning og brug af roklubben.

Kontingent : 1700 kr. for et år fratrukket de 150 kr. du har betalt for introforløbet.

eRoning og roning er god træning. En del eRoere bliver efterfølgende tiltrukket af roningen og kommer med på vandet, men det er ikke en forudsætning.

HVAD KAN DU FORVENTE?

Instruktion og træning varer ca. 60 minutter.

Roning er den sportsgren, der bruger næstflest muskelgrupper.

Vi hjælper dig med at forbedre din teknik løbende undervejs.

HVAD SKAL DU MEDBRINGE?

eRoning kræver ikke noget specielt udstyr, bare almindeligt sportstøj og et par kondisko. Husk en drikkedunk.