

Einladung zum Wochenendseminar

„Ruderboote riggern für Frauen“

Wann ? 23.-25. Oktober 2015

Wo ? Bootshaus des RV OSCH

**Übernachtung auf Luma / Schlafsack im Bootshaus,
Vollverpflegung im Bootshaus**

Bitte mitbringen:

**Neugier, viele Fragen, eigenes Werkzeug, evtl. Meßinstrumente
und Boote, die gemessen und eingestellt werden müssen.**

Geplanter Ablauf:

**Freitag ab ca.18:30 Uhr Ankommen, Begrüßung, theoretische Einführung in die
Grundlagen des Riggerns von Booten**

Sonnabend

Praxis

**Messen und riggern der mitgebrachten Boote bzw. Boote
des RV OSCH, Testfahrten mit Vorher-Nachher-Vergleich,**

Abends: Allgemeine Fragestunde

Sonntag

Fortsetzung der Praxis, Ende gegen 12 Uhr

maximale Teilnehmerinnenzahl: 6 - 8 Personen

TeilnehmerInnengebühr: 200 Euro

Anmeldung per eMail an: mok@mok-rowing.eu

Anmeldeschluß: 3. Oktober 2015

Bei Fragen wendet Euch bitte über eMail oder Telefon 0173-2189954 direkt an mich.

**Die Fortbildung kann nach vorheriger Absprache vom LRVN Niedersachsen für die
Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Rudern anerkannt werden
(Kontakt: Markus Strunk, E-Mail: lehre@lrvn.de).**

Ich freue mich auf ein interessantes Wochenende in OSCH.

Mit rudersportlichem Gruß

Marc-Oliver Klages (MOK)