

TERMINE FREIZEITRUDERN



Rudern ist wundervoll! Zu jeder Tageszeit! Für Morgenromantiker und Freunde des Sonnenaufgangs:

DIENSTAG ab Mitte April 06.00 - 7.45 UHR
ab Ende August 06.30 - 7.45 UHR
bis einschließlich Mitte September

Rudern ist wundervoll! Wenn andere arbeiten oder einkaufen! Nicht nur für (Un-) Ruheständler:

MITTWOCH ganzjährig 10:00 – 12:00 UHR

Rudern ist wundervoll! Gerade nach der Arbeit! Für aktive Menschen, die an Stelle von Vorabendserie, Tagesschau und Fernsehfilm den Tag lieber mit ein paar ruhigen Ruderschlägen ausklingen lassen wollen:

MITTWOCH ab Ende April 19:00 - 21.00 UHR
ab Ende August 17:30 - 19:00 UHR
bis zur Zeitumstellung Ende Oktober

Rudern als Alternative zum „Regaljogging“ im GLOBUS oder bei ALDI:

SAMSTAG ganzjährig nach Absprache

...und – dem Glockenläuten auf der Lahn lauschen...

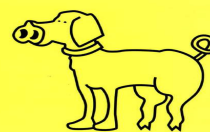
SONNTAG ganzjährig 10:30 – 12:00 UHR

Wir treffen uns bei jedem Wetter und Wasserstand und entscheiden, ob wir zusammen rudern, in der „Muckibude“ trainieren oder vielleicht doch „nur“ gemeinsam ein Bier trinken. (Sonntags)

Neugierige, die rudern lernen möchten, sehen wir gerne!
Mitzubringen sind außer Schwimmkenntnissen und Wasserfestigkeit nur Sportzeug und ein wenig Geduld und Ausdauer.

Bis bald? Ottfried Milzer
Telefon: 0261 973 41 74
Taschentelefon: 0172 65 34 036

Mehr Informationen gibt's unter www.rg-lahnstein.de



Überwinden Sie den inneren Schweinehund.

Vorsitzender Verwaltung
Klaus Westenberger
Tel.: 02621/7518

Vorsitzender Sport
Manfred Heimbach
Tel.: 02621/8292

Volksbank Rhein Lahn EG.
Lahnstein
BIC GENODE51DIE
IBAN DE54570928000204048509