



Presseinformation

Datteln, 17. März 2022

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Rudern lernen in entspannter Atmosphäre

VHS-Schnupperkurs in Kooperation mit dem Ruderverein Datteln von 1928

In Kooperation mit dem Ruderverein Datteln von 1928 e. V. hat die VHS der Stadt Datteln einen Ruderschnupperkurs ins Leben gerufen. Der Kurs startet am **Samstag, 26. März 2022**, und findet an insgesamt vier Tagen statt.

Am Wochenende auf einem der Dattelner Kanäle in entspannter Atmosphäre das Rudern zu lernen ist eine besondere Erfahrung. Die Teilnehmer*innen werden von erfahrenen Ruderern angeleitet – mit Ambition, aber ohne Leistungsstress.

Rudern trainiert den ganzen Körper in Ausdauer, Koordination, Kraft, Balance und Beweglichkeit und hält fit. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer*innen einen neuen, komplexen Bewegungsablauf unter lockeren Bedingungen erlernt, neue Leute kennen gelernt und vielleicht sogar ein neues Hobby für sich entdeckt haben. Auch die Schönheit der Natur am Kanal und der Landschaft sollten nicht unerwähnt bleiben.

Die Kursgebühr von 25 Euro wird vor Ort direkt an Kursleiter Connor Böckmann gezahlt und bei Eintritt in den Verein mit dem Mitgliedsbeitrag verrechnet. Treffpunkt: Ruderverein Datteln von 1928 e. V., Hafenstraße 133.

Die Termine:

Samstag, 26. März 2022, von 14 bis 17 Uhr

Sonntag, 27. März 2022, von 10 bis 13 Uhr

Samstag, 2. April 2022, von 14 bis 17 Uhr

Sonntag, 3. April 2022, von 10 bis 13 Uhr