

Schnupper WE für Jugendliche und Erwachsene:

Bitte eigenen MNS mitbringen!



Jugendliche:

- Kurze Einführung in Boote und Zubehör;
- Event. Ein- und Aussteigen üben in einen am Steg liegenden breiten Einer;
- Übungsfahrt im Zweier mit **Übungsleiter** auf dem Bugplatz;

Alternativ:

- Übungsfahrt im Vierer mit Steuermann: **Übungsleiter** als Steuermann, Platz 1 + 3 **erfahrener Ruderer**, Platz 2 + 4 Neuling;

Erwachsene:

- Kurze Einführung in Boote und Zubehör;
- Event. kennenlernen der Ruderbewegungen auf dem Ruderergometer;
- Ein- und Aussteigen üben in einen am Steg liegenden breiten Einer;
- Übungsfahrt im Zweier mit **Übungsleiter** auf dem Bugplatz; oder
- Übungsfahrt im Zweier mit Steuermann, mit **Übungsleiter** als Steuermann und **erfahrenem Ruderer** auf dem Bugplatz;

Alle Personen, die in **blau** geschrieben sind, werden immer MNS tragen.

Alle „Schnupper-Ruderer“ tragen MNS nur an Land, brauchen ihn aber nicht während der Übungsfahrten im Boot.

Desinfektionsmittel für Hände und Material steht in ausreichender Menge zur Verfügung.