



Ferienspaß Rudern beim RKV Bad Kreuznach

Beim Rudern wirst du an einem Tag eine spannende Sportart auf dem Stausee in Niederhausen kennenlernen. Du wirst mit einem Betreuer und einem erfahrenen Ruderer verschiedene Bootsgattungen ausprobieren können; vom breiteren Gigboot bis hin zu einem schmalen Rennboot.

Du solltest am besten eine Portion Neugier mitbringen und auch körperlich recht fit sein.

Mitbringen musst du neben Sportsachen zum Wechseln, ein Handtuch und etwas Verpflegung für den Tag. Wahrscheinlich wirst du die Wechselsachen nicht brauchen, aber je nachdem für welches Boot du dich entscheidest, ist ein Reinfallen ins Wasser nicht ausgeschlossen. Deswegen musst du auch von deinen Eltern eine schriftliche Bescheinigung mitnehmen, aus der hervorgeht, dass du sicher schwimmen kannst. Ein Schwimmpass (am besten Jugendschwimmpass Bronze) ist aber auch in Ordnung.