



# Einladung zum Schnuppertraining

Liebe Eltern,

wir möchten euch herzlich einladen, unser Schnuppertraining zu besuchen und sich ein Bild von unserem Verein zu machen. Viele von euch unterstützen eure Kinder regelmäßig am Steg oder bei Regatten. Nun habt ihr die Gelegenheit, den Verein auch einmal aus eigener Perspektive kennenzulernen.

**Wann:** 15.11.2025 von 10:00 – 12:00 Uhr

22.11.2025 von 16:00 – 18:00 Uhr

Ihr könnt an einem oder an beiden Terminen teilnehmen, ganz wie es euch passt. Sollten beide Termine nicht möglich sein, finden wir gerne eine individuelle Lösung.

**Ort:** Im Trainingsraum des Elmshorner Ruder-Clubs

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportschuhe für drinnen, Sportkleidung, Trinkflasche

**Anmeldung:** per Mail an [axel.wagner@erc09.de](mailto:axel.wagner@erc09.de)

Im Anschluss an die Schnuppertermine besteht die Möglichkeit, regelmäßig am Erwachsenentraining teilzunehmen. Dies findet an den folgenden Wochentagen statt.

Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr Herrentraining

Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr Damentraining

Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr gemischtes Training

Euch erwartet ein abwechslungsreiches Training in den Bereichen Ausdauer, Kräftigung und Mobilisation, welches stets an euren Trainingsstand angepasst wird. Außerdem könnt ihr euch auf gesellschaftliche Aktivitäten auf und neben dem Wasser freuen.

Bei Fragen spricht uns gerne an!

Wir freuen uns auf euch!

Der Vorstand