

Trimm Dich fit im Ruderkeller

Der Winter ist eine gute Zeit, um im Ruderkeller Neulinge auszubilden und/oder auch den eigenen Ruderstil zu überprüfen, schleichen sich doch draußen beim "Genußrudern" kleinere Fehler ein, die man selbst gar nicht merkt.



Da das Agrippabad umgebaut wird steht uns dessen Ruderkeller im Moment (?) nicht zur Verfügung, aber freundlicherweise können wir den Ruderkeller vom RTHC Leverkusen einmal in der Woche nutzen. Außer dem Ruderkasten mit vier Plätzen und den Spiegeln an allen Seiten, stehen dort eine Menge Trimmgeräte, so dass die Leute, die gerade nicht rudern, sich aufwärmen und fithalten können.



ine gute Gelegenheit, die man sich eigentlich nicht entgehen lassen sollte !!!

Also, bis bald im Ruderkeller.

[Zurück zur Auswahl](#)