

TECHNIKSCHULUNG 30min. + 30min. KURS

SONNTAG **28.** April 2019



14:30 RAD



15:45 RUDERN

...erlerne ergonomische Rad- bzw.
Ruderbewegungen für Einsteiger und Kenner 😊

1 zu 1 mit FRANK und seinen Korrekturen!!



Anmeldeliste **siehe Infoboard.**

(Bei Nichterscheinen, bitte vorher anrufen und sich streichen lassen.)