

Bliv roer i Silkeborg Roklub 2019



Åbent hus arrangementer 2019

- Søndag den 7. april 2019 kl. 10.00 - 12.00
- Lørdag den 4. maj 2019 kl. 10.00 - 12.00

Instruktionsforløb 2019

Seniorafdelingen

Er for alle over 18

Vælg mellem

- Instruktion 1: fredag den 26. april til søndag den 28. april
- Instruktion 2: fredag den 24. maj til søndag den 26. maj.

Forud for weekendinstruktionen skal du som minimum deltage i ergometertræning 2 gange.

Ergometertræningen tilbydes 2 uger forud for instruktionsforløbene tirsdage og torsdage i tidsrummet fra kl. 18.00 til 19.00.

Ergometertræning foregår i Roklubbens lokaler på Åhavevej 1b.

60 + instruktion

- for nye medlemmer som helt eller delvis har forladt arbejdsmarkedet og som kan deltage i instruktion på hverdage i dagtimerne.

Instruktionsforløbet starter tirsdag den 7. maj 2019 og afsluttes fredag den 21- juni 2019.

Instruktionerne foregår:

- tirsdag i tidsrummet mellem 13,00 og 16,00 og
- fredage i tidsrummet mellem 8.30 og 12.00.

Instruktionsforløbet består af ergometertræning, rotræning på vandet og teori.

Du skal kunne svømme 300 meter for at være roer

Ergometertræning/svømmetræning i vinteren 2018/2019

Har du planer om at starte med roning i 2019 er det en god ide at bruge efteråret/vinteren til at opbygge kondition og muskelkraft.

Du kan bl.a. gøre dette ved at deltage i ergometertræning og svømning i Silkeborg Roklub.

Oplysning om træningstider fremgår at Silkeborg Roklubs hjemmeside.