



Zondag 24 augustus open dag

Beschrijving



Op zondag 24 augustus organiseert

Roeivereniging Breda van 10.00 tot 13.00 uur een open dag voor sportieve mensen die willen kennismaken met de roeisport. Neem een kijkje in het clubgebouw en de botenloods, oefen op een roei-apparaat in de fitnessruimte en maak een korte roeitocht op de rivier de Mark onder begeleiding van een ervaren instructeur.

Roeien is een technische sport die je in een team, maar ook individueel kunt beoefenen. Of het nu recreatief is, in toerboden of op wedstrijdniveau in snelle smalle boten, bij Roeivereniging Breda kun je elk seizoen sportief genieten op het water.

Jeugd

Beginnende jeugdroeiers roeien elke zondagochtend en vrijdagavond. Onze jeugdinstructeurs leren je veilig roeien, waarbij plezier in de sport en gezelligheid met je teamgenoten een belangrijke rol spelen. Je leert ook alles over de roeitechniek, de boten en de verkeersregels op het water. In de winter is het in de avond te donker om te roeien en heb je elke vrijdagavond een work out op het droge. Voor gezellige activiteiten is ook volop ruimte. Voor alle jeugdleden zijn er sportieve (onderlinge) wedstrijden en een roeikamp. Ook zijn het kerstdiner met disco en het spetterende zomerfeest met barbecue activiteiten waar de jeugdleden erg naar uitkijken.

Volwassenen

Als beginnende roeier vanaf 18 jaar volg je bij Roeivereniging Breda de Crew Class cursus, waarin ervaren instructeurs je veilig en met plezier leren roeien. Deze cursus duurt drie maanden, waarin je tweemaal per week in groepsverband les krijgt over de roeitechniek, de boten en de verkeersregels op het water. Ook voor volwassenen zijn er het hele jaar door sportieve en gezellige activiteiten.

Roeien met een beperking

Op de open dag zijn zeker ook mensen met een beperking of handicap van harte welkom. Heb je bijvoorbeeld een (gedeeltelijke) dwarslaesie, een visuele, auditieve of verstandelijke beperking, halfzijdige verlammingverschijnselen, een herseninfarct gehad, een amputatie ondergaan of zit je in een revalidatietraject? Kom gerust kijken of roeien voor jou leuk en haalbaar is. Stel alle vragen die je hebt en maak eventueel een proeftochtje. â??Roeien is een zeer geschikte sport voor vrijwel iedereen met een beperking, omdat het zittend wordt uitgevoerd en er sprake is van een vloeiende beweging zonder een echte piekbelastingâ?•, aldus de Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB).

Open dag Roeivereniging Breda op zondag 24 augustus van 10.00 uur tot 13.00 uur, Bredaseweg 30, Terheijden. Meer info: www.rvbreda.nl.