



RV HELLAS 1901

125 Jahre Leistung, Nachwuchs und Gemeinschaft

Rudern

Teamleistung und Präzision im perfekten Gleichklang

Rudern ist ein hoch koordinativer Sport, der in besonderer Weise Kraft, Ausdauer und Technik verbindet.

Im Team erfordert er Vertrauen und perfekte Synchronität – und von jedem Einzelnen, dass er sein Bestes gibt und liebt, was er tut.

Prinzipien, die auch leistungsstarken Unternehmen zu Grunde liegen. Daher suchen wir Partner, die uns bei dem unterstützen, was wir tun. Lerne Sie uns und unser Angebot auf den nächsten Seiten kennen:



Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main

RV HELLAS 1901

125 Jahre Leistung, Nachwuchs und Gemeinschaft



- **Leistungs-, Jugend- und Freizeitrundergruppe**
- **Breites Kursangebot** (Kraft-, und Ergometertraining, Rudern, Wanderfahrten, Personal Training)
- **Teilnahme an regionalen, nationalen und internationalen Regatten**
- **Perfekte Wasserbedingungen** und Trainingsstützpunkt für Olympia-Athleten
- **Moderner Kraft- und Gemeinschaftsraum mit Mainterrasse, Beamer, Küche sowie Sanitäreanlagen**
- **Erstklassige Bootsausstattung**
- **Verkehrsgünstige Lage nahe Offenbach Kaiserlei, freie Parkplätze und öffentlich gut angebunden**



Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main

WITH ONE STROKE

Schnupperrudern

Du wolltest schon immer einmal Rudern, aber hast Dich bisher noch nicht getraut? Mach Deinen „ONE STROKE“ als einmaliges Probetraining und traue Dich mit uns das erste Mal aufs Wasser!

Was dich erwartet:

- 1 Rudereinheit von 90 Minuten, betreut durch unsere erfahrenen Trainer:innen.
- Einführung in Technik, Sicherheit, Bootshandling und Ruderkommandos.
- Eine gemeinsame Ausfahrt im Mannschaftsboot auf dem Main.



Mehr Informationen zu aktuellen Terminen & Anmeldung unter hellas-offenbach.de/termine

Kursgebühr

40 € pro Person

(Ausrüstung wird gestellt)



Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main

EXPERIENCE ROWING

Rudern für Anfänger

Rudern ist ein Full-Body-Workout und gleichzeitig Entspannung in der Natur. In einer kleinen Gruppe von 4 Personen bekommst Du einen intensiven, persönlichen Einstieg in den Rudersport - und bist danach bereit, bei uns mitzumachen!

Was dich erwartet:

- 6 Rudereinheiten von 90 Minuten.
- Einführung in Technik, Sicherheit, Bootshandling und Ruderkommandos.
- Gemeinsame Ausfahrten im Mannschaftsboot auf dem Main.
- Betreuung durch erfahrene Trainer:innen.
- Teamsport in der Natur.



Mehr Informationen zu aktuellen Terminen & Anmeldung unter hellas-offenbach.de/termine

Kursgebühr

160 € pro Person*

(Ausrüstung wird gestellt / Bei Kombination mit dem Schnupperrudern gibt's 10% Rabatt / Bei anschließendem Vereinseintritt schenken wir dir die Aufnahmegebühr in Höhe von 50€)



Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main

ROW & GROW

Unser Angebot für Teamworkshops

Rudern zählt zu den komplexesten und herausforderndsten Sportarten auf dem Wasser: Perfekt für ein anspruchsvolles Team-Building!

Trainieren Sie ihr Team mit den Techniken unserer Ruderweltmeister.

Unser Angebot

- Warm-Up und Coaching mit unseren Profi-Sportlern.
- Professioneller Ruderkurs für 10-12 Personen.
- Seminarraum mit Beamer, Flipchart und Mainterrasse.
- Catering, Grill oder Getränke nach Wahl auf unserer Mainterrasse.
- Preis auf Anfrage.



Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main



„Legen Sie doch mal digital
die Hand ans Boot!“

**Vielen Dank für Ihr Interesse!
Wir freuen uns auf Sie!**

Elisabeth Ursprung
(Vorstand Sport) Ruderverein Hellas

+49 172 6748682
training@hellas-offenbach.de

Ruderverein Hellas Offenbach e.V. Am Nordring 129a 63067 Offenbach am Main