



Lær at ro

I Gjøl Ro & Kajakklub er der rige muligheder for at komme på vandet og nyde den friske luft og naturen.

Der er mange gode grunde til at kaste sig ud i rosporten:

- Roning er super motion for hele kroppen
- Du får sved på panden
- Du kommer i bedre form
- Du får samtidig naturoplevelser
- Socialt samvær, hvis man har lyst til det

Program for inrigger Roskole 2021- start torsdag d. 29 april

Torsdag d. 29. april Kl. 19 - 21

Sted: Gjøl & Kajakklubs klubhus, Gjøl Havn 9, 9440 Aabybro

Informationsaften

- **Hvad er Gjøl Ro- & Kajakklub**
 - **Hvilke værdier har vi i klubben**
 - **Hvad indebærer det at være medlem af klubben**
 - **Klubbens faciliteter**
 - **Klubbens både**
- **Roskoleforløb**
- **Praktisk info om roskolen, inkl. påklædning**
- **Rundvisning i klubben**

Der vil være instruktører med denne aften, så der er rig mulighed for at du kan få svar på dine spørgsmål

Mandag d. 3. maj Kl. 18

Roskole

- **Teori – indendørs og udendørs**
- **Roteknik**
- **Sikkerhed**
- **Udstyr**

Onsdag d. 5. maj Kl. 18

Roskole

- Teori – indendørs og udendørs
- Roteknik
- Sikkerhed

Instruktionsaftener - rutineforløb:

Tirsdage og torsdage kl. 18.30- omklædt

11. maj

18. maj

20. maj

25. maj

27.maj

1. juni

3. juni

8. juni

Vi forventer alle deltager i 5 - 6 instruktionsaftener i forløbet.

Tilmeld dig allerede nu til

Helle Wulff tlf. 24645112

Mogens Bejlegaard 20661155

Se også begivenhed på Klubbens [Facebookside](#)

Vi glæder os til at se dig

