



Women's **ROWING** Challenge



- ✓ **DU BIST WEIBLICH?**
 - ✓ **DU BIST MINDESTENS 12 JAHRE ALT?**
 - ✓ **DU WILLST 2023 MIT VIEL ACTION STARTEN?**
- ➔ MACH MIT BEI DER WOMEN'S ROWING CHALLENGE 2023 bei uns im Ruderverein**

WANN: am 5./12./19./26. JANUAR,
immer von 16 - 20 Uhr

WO: CLUBHAUS vom RUDERVEREIN
für das Große Freie LEHRTE/SEHNDE
Friedrich-Ebert-Straße 21 in Sehnde

WAS: Ziel ist es, möglichst viele Meter
auf dem Indoor Rower Ruderergometer in
vorgegebener Zeit zurückzulegen

**5. JAN: 8 MIN / 12. JAN: 15 MIN /
19. JAN: 22 MIN / 26. JAN: 30 MIN**

@rudern_rgf

#girlsonergs #wrc2023

Schaffen wir es mit DEINER Hilfe
unseren Rekord aus 2020 mit 124
Teilnehmerinnen zu übertreffen?

Am 5., 12., 19. oder 26. Januar in der Zeit von
16 – 20 Uhr einfach bei uns im Clubhaus an der
Friedrich-Ebert-Straße 21 in Sehnde
vorbeikommen und Teil der Ergometer-Action
werden!

Alle Infos auch auf rudern.de/womens-challenge &
concept2.de/womens-challenge

Kontakt: ruderwart@rudern-rgf.de



Deutscher Ruderverband

