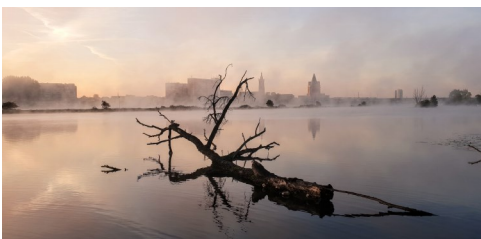


---

# Roeien

Een totaalsport;  
fitness en watersport in één

Alleen of samen, op het  
mooiste water van Nederland



## Waar?



## Organisatie

### ROEIVERENIGING AENEAS

Clubhuis  
De weerd 52  
Roermond  
instructie@rvaeneas.nl  
www.rvaeneas.nl

Telefoon: 0475-336751  
E-mail: instructie@rvaeneas.nl



**Open dagen 2022**  
bij roeivereniging  
Aeneas te Roermond

**Roeien!**  
Dat is vast ook iets voor jou.



[www.rvaeneas.nl](http://www.rvaeneas.nl)

# Over Aeneas

Aeneas is een bloeiende vereniging in Roermond met ruim 200 enthousiaste roeiliefhebbers vanaf 12 jaar tot 80 plus.

Roeien is een totaalsport voor lage en topsport-inspanning.

Traditiegetrouw begint de instructieperiode met twee 'Open Dagen', waarbij je kunt kennismaken met het roeien en onze gezellige vereniging. En, als het je goed bevalt kun je je gelijk inschrijven voor de instructie

Onze Open Dagen zijn dit jaar op:

- zaterdag 19 maart vanaf 11:00 tot 13:00 uur
- maandag 21 maart vanaf 18:30 tot 20:30 uur

Wil je meeroeien, ben op tijd aanwezig!

Je hoeft je niet op te geven voor de Open Dag.

Zorg wel voor gemakkelijke kleding.

Roeivereniging Aeneas De Weerd 52, 6041 TL, Roermond. Voor meer informatie over het adres: ga naar onze website: [www.rvaeneas.nl](http://www.rvaeneas.nl)



Leren roeien in de instructieperiode Onze Instructieperiode start op maandag 6 april 2020 om 19:00 uur.

## Beginners

Je leert roeien in boten met meerdere personen of in een 1-persoonsboot (skiff). Roeien doe je niet zomaar. Het is een technische sport die bewegingscoördinatie, concentratie en samenwerking vereist. Maar, als je



het roeien eenmaal beheerst, krijg je er veel voor terug! Dat garanderen we.

Tijdens de Instructieperiode wordt tweemaal per week les gegeven, in de combinatie maandagavond-donderdagavond en maandagavond-zaterdagmorgen. Gedurende deze tijd ben je 'aspirant lid'. Op de maandagavonden zijn naast het roeien ook theorielessen over de omgang met het materiaal, andere boten op het water, over vaarregels en veiligheid.

Om je vaardigheden te verbeteren maken we video-opnamen tijdens je instructies. Na elke bijeenkomst wordt gezellig nagepraat met een drankje aan de bar.

## Oud-roeiërs

Heb je weer zin om je geliefde sport op te pakken? Kom dan rap naar Aeneas.

We checken je roei-ervaring, je techniek en je niveau en voor je het weet vind je je slag weer.

## Afsluiting instructieperiode

We sluiten de instructieperiode af met een roei-proef. Die is niet bedoeld om je zenuwachtig te maken, maar geeft je een indruk of je veilig kunt roeien.

Opgeven via [www.rvaeneas.nl](http://www.rvaeneas.nl)

Aeneas vindt het belangrijk dat cursisten goed leren roeien, om de volgende redenen:

- Veiligheid van de bemanning
- Kwetsbaarheid van ons materiaal

## Vervolg instructie

Na de zomervakantie wordt aandacht aan 'sturen' via instructies besteed. Het is belangrijk dat je leert sturen zodat niet steeds dezelfde mensen aan het roer zitten.

# Roeien!

Dat is vast ook iets voor jou.

