



“Roeien; Full body work-out

Wat roeien zo intensief maakt, is dat het je hele lichaam aan het werk zet. Meer dan 80% van je spieren wordt bij 1 haal gebruikt. Vandaar dat roeien ook wel een full body work-out wordt genoemd. Het helpt je niet alleen met het verliezen van je zwembandjes en het verbeteren van je conditie, maar ook bij het vergroten van je spiermassa en het definiëren van je spieren. Welke spieren je traint en in welke mate je ze traint heeft alles te maken met een goede roeitechniek.”

KOM ROEIEN OP OPEN WATER **KENNISMAKINGS- DAGEN ROEIEN** BIJ DE R&ZV NAARDEN

1ST DAG VRIJDAG 13 APRIL 2018

19:30 UUR

- OF -

2^{DE} DAG ZATERDAG 14 APRIL 2018

14:00 UUR

CLUBHUIS R&ZV NAARDEN, JACHTHAVEN NAARDEN

Lijkt het u ook leuk om op open water te roeien? Kom naar één van deze dagen. De andere roeiers kunnen u vertellen wat een leuke sport het is, zomer en winter! En altijd met een voldaan gevoel terug in de haven. Wij maken graag kennis met u, leggen u uit wat e.e.a. inhoudt in theorie. Wie weet wordt u net zo enthousiast als wij.



GRAAG RSVP AAN DE ROEICOMMISSIE; E-MAIL ROEIBLIJVERS@GMAIL.COM

Surf naar <http://rzvnaarden.nl/roeien/>

of scan deze IQ code

