

TILBUD OM MOTION TIL ALLE ALDRE

Er du pensionist og naturelsker? Så er du velkommen i vores kammeratskab.



Vi er nogle friske pensionister, der har dannet en gruppe for formiddags-roere i Augustenborg Roklub.

Der er fokus på godt kammeratskab, hyggelig motion på vandet om sommeren og hyggelig motion i ro-maskinerne om vinteren. Formiddags-roerne udgør en væsentlig del af klubbens miljø, fordi nogle af os gerne stiller op til vedligeholdelsesopgaver i det idylliske klubhus og til pleje og pasning de stilfulde og velholdte robåde. Alt sammen selvfølgelig kun, hvis man har lyst.

Alt dette vil vi gerne dele med flere. Vi er lige nu 9-10 mand, som sagtens kan rumme 4-5 yderligere formiddags-roere. Man behøver ikke være pensionist. Faktisk kan alle, som har fri om formiddagen tirsdag eller torsdag deltage.

Du er velkommen til kigge ned til os en **tirsdag** eller **torsdag** formiddag omkring klokken ni.

Du kan også vælge at besøge os til åbent hus for formiddagsroerne. Tidspunkterne for dette er angivet her på siden.

Vi skal nok tage os godt af dig. Hvis du ikke har roet før, kan vi lære dig det.

Trænger du til motion efter en travl arbejdsdag og vil have motion og frisk luft? Så er der også plads til dig.

Har du længe tænkt på, at få mere motion kombineret med frisk luft og naturoplevelser, ja så kan vi kun give dig det råd, at besøge Augustenborg Roklub. Vi er en klub med engagerede medlemmer, der vil dele deres viden med dig om roningen så vi skal nok få dig lært at ro.

Vi er slet ikke i tvivl om, at motion er livsforlængende, så hvorfor ikke prøve roning??

- Du får frisk luft i lungerne
- Du oplever naturens forskelligheder / mangfoldigheder og ser Als fra søsiden
- Du bliver instrueret under trygge forhold

- Roning er ikke nogen raketvidenskab – så kig ned til os.. vi glæder os til at tage imod dig
- Roning er stort set for alle aldre – fra 12 år og op efter..

Roernes oplevelse af sporten er naturligvis forskellig, og vi kan ikke lade være med at gentage et par af de tilbagemeldinger vi har fået:

At ro er for mig ren meditation. Skønt at komme "ned i kroppen", ryste dagligdagens ansvar af sig for en stund, være på vandet i pagt med naturen og blot være tilstede i nuet, i hvert ro-tag.

At være i en båd med roere, der tager fra og at mærke båden skyde gennem vandet samtidig med, at pulsen kommer op. Det er en skøn følelse.

Se på klubbens hjemmeside: www.augustenburg-roklub.dk/ hvor du kan se, hvad der menes med, at "båden skydes igennem vandet". På samme side er der også adgang til hvor dejligt en tur i en kajak kan være.

Du er altid velkommen i klubben **mandage** og **tirsdage** kl. 18.30, hvis du ikke har mulighed for at komme til åbent hus i klubben som nævnt her på siden.

.. Og har du kajak-roning i tankerne?

Vi tilbyder også kajakroning i havkajakker – en bådtype der ligger stabilt i vandet og passer fint til vores farvand. Klubben har ni kajakker med forskellige vægtklasser.

Og som kajakroer oplever du det samme som man gør ved roning, dog med den forskel at du har blikket i sejlrretningen og er alene i båden, men tit følges man ad og har de fælles naturoplevelser at snakke om når man er kommet i land.

Er du erfaren kajakroer, eller nybegynder så kig ned i klubben enten til åbent hus eller om **onsdagen** kl.

18.00, hvor klubbens kajakinstruktør vil tage imod dig og guide dig igennem kajakroningens finesser og vise dig tilrette i klubben.

Se mere om kajakafdelingen på klubbens hjemmeside: www.augustenburg-roklub.dk/havkajak-nyhed hvor du også kan se kontaktoplysninger for kajakinstruktøren, hvis du vil have yderligere oplysninger eller prøve en kajak på et alternativt tidspunkt.

Og når du er inde på det link, så benyt lejligheden til at se klubbens video med ro-oplevelser i en kajak.

Hvor finder du os??

Klubhuset ligger i Augustenborg Skov, hvor man følger vejen fra P-pladsen og holder til venstre indtil man når fjorden. Gå herefter til højre og så ligger klubben ca. hundrede meter fremme. Se kortet på hjemmesiden på: <https://www.augustenburg-roklub.dk/kontakt> Ved åbent hus arrangementet er vejen markeret.

Der er roning i klubben mandag og tirsdag fra kl. 18.30, onsdag kl. 18.00, tirsdag og torsdag kl. 9.00 og et frisk morgenhold lørdag kl. 7.30. Ellers er der frit slag at tage på rotur efter aftale.

Og denne beskrivelse af klubbens beliggenhed kan mange af vores gæsteroere også bekræfte: Klubhusets beliggenhed og det omkringliggende farvand er blandt Danmarks bedste. Her er der smukt hele året, og det er en sand fornøjelse at følge årets gang fra vandsiden. Farvandet giver rige muligheder for afvekslende udflugter i de strømlinede både med et mandskab, der motionerer i perfekte og taktfaste ro-tag samtidig med, at morsomme historier får skifter ejere.

Vi glæder os til at se dig!



Augustenborg Roklub afholder

Åbent Hus

tirsdag, den 23. maj kl. 9:30 – 11:00
og igen fra kl. 18:30 – 20:00
og torsdag, den 25. maj kl. 9:30-11:00

Benyt chancen for at
få mere motion i pagt med naturen
prøv en afstressende motionsform..
og se Als fra søsiden
Kig ned til os i klubhuset
i Augustenborg Skov,
vejen ned til os er markeret

Se mere på www.augustenborg-roklub.dk

Tilbud til nye medlemmer 2023:
Unge: 500,- kr., seniorer: 1.000,- kr.
og pensionister 750,- kr.