

## Adres

HR.V. De Compagnie  
Echtenseweg 1A  
7990 HV Hoogeveen

## Telefoon

06 - 22 48 23 97

## Email

info@hrvdecompagnie.nl

## Website

www.hrvdecompagnie.nl

 [facebook.com/hrvdecompagnie](https://www.facebook.com/hrvdecompagnie)



## Waarom bedrijfsroeien?

Roeien is bij uitstek een teamsport. Iedereen heeft een aandeel in de boot. Deze samenwerking zorgt ervoor dat het onderlinge contact tussen medewerkers uit verschillende lagen van een bedrijf worden versterkt.

Roeien behoort tot de meest complete fysieke sporten. Alle grote spiergroepen en gewrichten worden verantwoord ritmisch belast en ontlast. Er is een laag blessure risico. Roeien combineert techniek, kracht en conditie en het bevordert coördinatievermogen. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat de roeisport uitermate geschikt is voor mannen en vrouwen van alle leeftijden.

Bedrijfsroeien ontwikkelt zich de afgelopen jaren snel. Verschillende grote en kleine bedrijven als Randstad, Arbo Unie, Accenture etc. hebben reeds een ploeg met enthousiaste roeiers. Een aantal bedrijven met hun eigen boot.

Bedrijfsroeien is een ideale sport, zowel voor de beweging als de teambuilding!

# Bedrijfsroeien



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





## Bedrijfsroeien

Roeivereniging HRV de Compagnie biedt drie roeicursussen aan voor bedrijven. Alle cursussen vormen een laagdrempelige kennismaking met het roeien en een mooie gelegenheid om met collega's als een hecht team bezig te zijn.

- ▶ De cursussen vinden plaats in de periode van april tot november (afhankelijk van de weersomstandigheden).
- ▶ De tijd en datum worden in overleg met de vereniging bepaald.
- ▶ Er wordt geroeid in twee en/of vierpersoons'boten met stuurman.
- ▶ De vereniging zorgt voor een stuurman en een ervaren coach.
- ▶ Prijzen zijn exclusief BTW en inclusief een eenvoudige catering.
- ▶ Na afloop ontvangen de deelnemers een certificaat.
- ▶ Een dagdeel bestaat  $\pm$  3 uur.



### 1. Roeiclinic

Prijs: € 200,-

De introductie cursus bestaat uit één dagdeel voor vier personen.

### 2. Beginnerscursus

Prijs: € 500,-

De beginnerscursus bestaat uit vier trainingen van  $\pm$  1,5 uur, 1x per week, voor vier personen.

### 3. Roeicursus

Prijs: € 1.000,-

De roeicursus omvat 10 trainingen van  $\pm$  1,5 uur, 1x per week, voor vier personen. Gedurende deze roeicursus wordt u in de gelegenheid gesteld om deel te nemen aan toertochten.

## Indeling dagdeel

- ▶ Ontvangst met koffie/thee/frisdrank.
- ▶ Introductie deelnemers en de roeivereniging.
- ▶ Theoretische instructie + veiligheid in woord en beeld.
- ▶ Instructie roeibeweging op roeimachine in de loods en rondgang langs de boten.
- ▶ Boot te water laten en gereed maken.
- ▶ Roeien onder begeleiding van een instructeur op de Hooigeveense vaart.
- ▶ Opruimen boten en materiaal.
- ▶ Nabespreking en uitreiken certificaat met klein hapje en drankje.

Tevens kunnen we als extra een barbecue bij de loods organiseren. Vraag naar de mogelijkheden.

Voor een etentje na afloop zijn verschillende gelegenheden vlakbij de vereniging.

Bij voldoende belangstelling vanuit de deelgenomen bedrijven, wordt er aan het einde van het seizoen een bedrijvenwedstrijd door ons georganiseerd.