

Ruderkurse 2024

In diesem Intensivkurs erlernst du die Grundkenntnisse des Rudersportes. Geeignet ist der Kurs für alle Erwachsene, die Freude an Bewegung und dem Erlernen einer neuen Sportart haben. Die Ausbildung findet an 3 Tagen in maximal 3 Gruppen à 4 Personen statt. Nach einer Einführung auf dem Ergometer erlernst Du die rudertechnischen Grundlagen auf dem Wasser und erwirbst Sicherheit im Mannschaftsboot. Umgang und Pflege des Bootsmaterial runden den Kurs ab.

Folgende Bedingungen solltest Du erfüllen:

- Körperliche Gesundheit
- 300 m im freien Wasser schwimmen zu können;
- Möglichkeit und Wille, **alle Lektionen** zu besuchen.

Mai	Kursbeginn	Freitag	10.5.2024	8:00 – 17:00 Uhr (inkl. Mittagessen)
		Samstag	11.5.2024	8:00 – 12:00 Uhr
		Sonntag	12.5.2024	8:00 – 17:00 Uhr (inkl. Mittagessen)

Anmeldeschluss ist Dienstag, der 10.4.2024. Aufgrund der beschränkten Anzahl an Plätzen im Kurs entscheidet das Datum der Anmeldung über die Verfügbarkeit.

Kursleiterin ist Regina Naunheim, zweifache Europameister-Medaillengewinnerin und achtfache Schweizer Meisterin im Skiff und Doppelzweier, Instruktoren bei der row&row-Ruderschule gmbh.

Abhängig von der Teilnehmerzahl wird Regina von einem oder zwei weiteren InstruktorInnen unterstützt.



Kursort	Im Giessen, Bootshaus Seeclub Wädenswil
Kurskosten	CHF 400.00
Verpflegung	Ist Sache der Teilnehmenden. Es wird empfohlen, gut verdauliche Kost mitzunehmen. Mikrowelle, Herd und Grill stehen zur Verfügung.
Versicherung	Der Club übernimmt keine Haftung für Personenschäden.
Kontakt	Für weitere Informationen oder Fragen richte dich bitte an die Kursleitung, ruderkurs@seeclubwaedi.ch
Anmeldung	Maile den ausgefüllten Talon (siehe URL https://www.seeclubwaedi.ch/breitensport/starterkurse) oder deine Daten an ruderkurs@seeclubwaedi.ch

Die Anmeldung ist verbindlich. Rückerstattungen sind bei Abbruch oder Fehlzeiten nicht möglich. Wir bitten um Verständnis.

Nach dem Ruderkurs besteht für Interessierte die Möglichkeit, dem Seeclub Wädenswil als Mitglied beizutreten.

Vom 02.-04. August 2024 ist einen weiteren Anfängerkurs terminiert.