

## **Ruderkurs für Anfänger Mai 2020**

<b>Voraussetzungen</b>	Alle Teilnehmer müssen mindestens 18-jährig sein und schwimmen können.
<b>Kursdaten</b>	18., 19., 25. und 26.4.2020 (2 Lektionen pro Tag, total 8 Lektionen) <b>Die Morgenlektion startet um 9:00 Uhr. Nach einer Pause über Mittag geht es um 13:30 Uhr mit der zweiten Lektion weiter.</b>  Lässt das Wetter (Gewitter, starker Wellengang) keine Ausfahrt zu, bleibt die Lektion ersatzlos.
<b>Kursort</b>	Ruderclub Cham, Seehofstrasse 16, 6330 Cham
<b>Kurskosten</b>	CHF 450.00 (inkl. Bootsmaterial, Garderobe, Dusche) zahlbar vor Kursbeginn per Überweisung oder am ersten Kurstag bar oder per Twint.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Max. 8 Personen
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 8 Lektionen (ca. 120 Minuten pro Lektion)</li><li>- Einführung in die Ruderbewegung</li><li>- Schulung auf Ruderergometern</li><li>- kleine Materialkunde</li><li>- Vermittlung der Grundlagen einer effizienten Rudertechnik</li></ul>
<b>Kursziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beherrschung der rudertechnischen Grundlagen</li><li>- Sicheres Rudern im Mannschaftsboot</li><li>- Sichere Handhabung von Mannschaftsbooten</li></ul>
<b>Anmeldung</b>	Per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer an aeby.r@outlook.com. Die Anmeldung ist verbindlich.