

Ruderkurs für Anfänger April/Mai 2023

Voraussetzungen	Alle Teilnehmer müssen mindestens 18-jährig sein und schwimmen können.
Kursdaten	29./30.4. und 6./7.5.2023 (2 Lektionen pro Tag, total 8 Lektionen) Die Morgenlektion startet um 9:00 Uhr. Nach einer Pause über Mittag geht es um 13:30 Uhr mit der zweiten Lektion weiter. Lässt das Wetter (Gewitter, starker Wellengang) keine Ausfahrt zu, bleibt die Lektion ersatzlos.
Kursort	Ruderclub Cham, Seehofstrasse 16, 6330 Cham
Kurskosten	CHF 470.00 (inkl. Bootsmaterial, Garderobe, Dusche) zahlbar vor Kursbeginn per Überweisung oder am ersten Kurstag bar oder per Twint.
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- 8 Lektionen (ca. 120 Minuten pro Lektion)- Einführung in die Ruderbewegung- Schulung auf Ruderergometern- kleine Materialkunde- Vermittlung der Grundlagen einer effizienten Rudertechnik
Kursziel	<ul style="list-style-type: none">- Beherrschung der rudertechnischen Grundlagen- Sicheres Rudern im Mannschaftsboot- Sichere Handhabung von Mannschaftsbooten
Anmeldung	Per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer an aeby.r@outlook.com . Die Anmeldung ist verbindlich.