

## Ruderkurs für Anfänger Juni 2023

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Voraussetzungen</b> | Alle Teilnehmer müssen mindestens 18-jährig sein und schwimmen können.  |
| <b>Kursdaten</b>       | 17./18. und 24./25.6.2023 (2 Lektionen pro Tag, total 8 Lektionen)<br><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><br><br>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 470.00 (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 <a href="mailto:aeby.r@outlook.com">aeby.r@outlook.com</a> . Die Anmeldung ist verbindlich.   |