

März 2019

Ruderkurs für Anfänger 15. und 16. Juni

Voraussetzungen Alle Teilnehmer müssen mindestens 18-jährig sein und schwimmen können.

Kursdaten 15. und 16. 6. 19 (2 Lektionen pro Tag, total 4 Lektionen)
Beginn jeweils um 9:00 und 14:30 Uhr

Lässt das Wetter (Gewitter, starker Wellengang) keine Ausfahrt zu, bleibt die Lektion ersatzlos.

Kursort Ruderclub Cham, Seehofstrasse 16, 6330 Cham

Kurskosten CHF 250.00 (inkl. Bootsmaterial, Garderobe, Dusche) zahlbar vor Kursbeginn per Überweisung oder am ersten Kurstag bar oder per Twint.

Teilnehmerzahl Max. 8 Personen

Inhalt

- 4 Lektionen (ca. 120 Minuten pro Lektion)
- Einführung in die Ruderbewegung
- Schulung auf Ruderergometern
- kleine Materialkunde
- Vermittlung der Grundlagen einer effizienten Rudertechnik

Kursziel

- Beherrschung der rudertechnischen Grundlagen
- Sicheres Rudern im Mannschaftsboot
- Sichere Handhabung von Mannschaftsbooten

Anmeldung Per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer an roman.aeby@novosana.ch. Die Anmeldung ist verbindlich.