



Anfängerkurs Rudern beim RCK

23. März – 11. Mai 2023

Infos zum Kurs

Während acht Lektionen à 75 min vermitteln wir dir 1x wöchentlich die Grundlagen des Ruderns. In der Einführung erlernst du den Ablauf der Ruderbewegung auf dem Ruderergometer, dann geht es im stabilen Übungsboot (C-Gig) auf's Wasser. In der Mannschaft trainieren wir das Vorwärts- und auch Rückwärtsfahren, das Wenden und Manövrieren. Zum Kursinhalt gehören das korrekte Bootshandling, das Ein- und Aussteigen, Ablegen und Landen sowie Materialpflege & Materialkunde und du erhältst wichtige Infos zur Sicherheit im Rudersport.

Kursdaten: Start: Donnerstag 23. März 2023,
danach wöchentlich 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05.2023

Zeit / Ort: morgens 07.00 – 8:15 Uhr / Ruderclub Kaufleuten, Mythenquai 83, 8002 Zürich

Coachs: Enrico Bettini und Britta Appert (rck.ch/vorstand-rck-kaufleuten)

Gruppengrösse: maximal 6 Teilnehmende

Kleidung: wetterentsprechende Sportbekleidung wie beim Joggen, Garderobe und Duschen vorhanden

Boote: Übungs-Zweier, -Dreier, oder -Vierer (optional Übungs-Einer)

Kosten: CHF 360.- all in, Barzahlung am ersten Kurstag
Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Kann eine Person aus gesundheitlichen Gründen (Arztzeugnis) den Kurs nicht beenden, werden max. CHF 90.- rückerstattet.

Storno: < 2 Wochen vor Kursbeginn 25% / < 1 Woche vor Kursbeginn 80%

Haftung: die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, der RCK lehnt jede Haftung ab.

Anmeldung

Ich möchte am Anfängerkurs Rudern teilnehmen und bestätige, dass ich im offenen Wasser schwimmen kann.

Vorname / Name: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____

Handy: _____ E-Mail: _____

Andere Sporterfahrung/en: _____

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Teilnahmebestätigung

Spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn bestätigen wir dir per Mail deine Teilnahme am genannten Kurs oder informieren dich, ob wir dich leider auf die Warteliste setzen müssen.