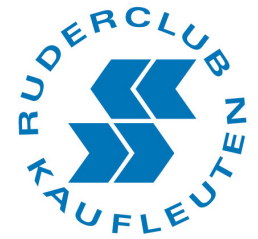


# Ruderclub Kaufleuten

Mythenquai 83, 8002 Zürich, rck.ch



## Wochenend-Einstiegskurs Rudern

Sa 3. / So 4. und So 11. Juni 2023 (Reservedatum: Sa 10. Juni),  
Kleingruppe à 5 Personen

### Infos zum Kurs

An drei Tagen vermitteln wir dir jeweils während 3½ h 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 ebenfalls das korrekte Bootshandling, das Ein- und Aussteigen, Ablegen und Landen sowie Materialpflege & Materialkunde und du erhältst wichtige Infos zur Sicherheit im Rudersport.

Kursdaten: Start: Samstag 3. Juni 2023, 8:00 Uhr, bitte 10 min früher vor Ort  
Folgedaten: Sonntag 4. und Sonntag 11. Juni 2023, 8:00 Uhr  
(Reservedatum: Samstag 10. Juni, nur falls an einem der regulären Kurstage aufgrund von zu starkem Wind nicht gerudert werden kann)

Zeit / Ort: morgens 08.00 – 11:15 Uhr / 2 Lektionen mit einer Pause  
Ruderclub Kaufleuten, Mythenquai 83, 8002 Zürich

Coachs: Britta Appert, Dominique Landolt, Gabriela Meier

Gruppengrösse: maximal 5 Teilnehmende

Kleidung: wetterentsprechende Sportbekleidung wie beim Joggen, Garderobe und Duschen vorhanden (witterungsabhängig eventuell Ersatzkleider)

Verpflegung: Getränke und Zwischenverpflegung inklusive

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

Kosten: CHF 380.- all in, Barzahlung am ersten Kurstag oder via Twint  
Versäumte Kurstage 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.

Anmeldung: Britta Appert, Ruderchefin RCK, mail@brittaappert.ch, 076 344 93 01