



**RUDER CLUB SARNEN**

## Anmeldung Einsteigerkurs für Erwachsene

Name	.....	Geburtstag	.....
Vorname	.....	Telefon	.....
Adresse	.....	Natel	.....
PLZ/Ort	.....	E-Mail	.....

➤ **Andere sportliche Aktivitäten:**

.....

### Kursdaten Ruder-Einsteigerkurs 2025:

Tag	Datum	Beginn	Thema	Total Zeit
Sa	03.05.2025	09.00	Einführung / Rudern 1 / Technik	180 Min.
Sa	03.05.2025	13.30	Rudern 2 / Bootshandling / Technik	180 Min.
So	04.05.2025	10.00	Rudern 3 / Technik / Sicherheit	180 Min.
Mi	07.05.2025	18.00	Rudern 4 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km	150 Min.
Mi	14.05.2025	18.00	Rudern 5 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km	150 Min.
Sa	17.05.2025	09.00	Rudern 6 / Lange Ruderausfahrt, 12 Km	180 Min.
Sa	17.05.2025	13.30	Rudern 7 / Technik, Ausfahrt ca. 6-8 Km	180 Min.
So	18.05.2025	10.00	Abschluss mit Prüfung und Aperó	240 Min.

Der Kurs wird **bei jedem Wetter** durchgeführt. Das Programm wird den Wasser- und Witterungsverhältnissen angepasst.

Die Grundkenntnisse des Rudersports werden von erfahrenen RuderinstruktorInnen theoretisch und praktisch umfassend vermittelt. Bitte beachten: es sollen alle Module besucht werden!

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt und sind verbindlich.

**Kurskosten pro Person:** Fr. 500.00 (Betrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.)

**Gruppengrösse:** 12 Personen

**Anmeldeschluss:** 30. November 2024

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigen mit ihrer Unterschrift, dass sie mindestens 300m am Stück im offenen Gewässer schwimmen können.

**Hiermit melde ich mich verbindlich für den Ruder-Einsteigerkurs an.**

Datum/Unterschrift: .....

**Anmeldung Einsteigerkurs für Erwachsene schicken an:**

Ruderclub Sarnen, Postfach 6060 Sarnen