



RUDER CLUB SARNEN

Anmeldung Einsteigerkurs für Erwachsene

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

☐ **Andere sportliche Aktivitäten:**

Kursdaten Ruder-Einsteigerkurs 2026:

Tag	Datum	Beginn	Thema	Total Zeit
Sa	18.04.2026	09.00	Einführung / Rudern 1 / Technik	180 Min.
Sa	18.04.2026	13.30	Rudern 2 / Bootshandling / Technik	180 Min.
So	19.04.2026	10.00	Rudern 3 / Technik / Sicherheit	180 Min.
Mi	22.04.2026	18.00	Rudern 4 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km	150 Min.
Mi	29.04.2026	18.00	Rudern 5 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km	150 Min.
Sa	02.05.2026	09.00	Rudern 6 / Lange Ruderausfahrt, 12 Km	180 Min.
Sa	02.05.2026	13.30	Rudern 7 / Technik, Ausfahrt ca. 6-8 Km	180 Min.
So	03.05.2026	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 RuderinstructorInnen theoretisch und praktisch umfassend vermittelt. Bitte beachten: Es müssen 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 2025**

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