



RUDER CLUB SARNEN

Anmeldung Einsteigerkurs für Erwachsene

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

➤ **Andere sportliche Aktivitäten:**

.....

Kursdaten Ruder-Einsteigerkurs 2027:

Tag	Datum	Beginn	Thema	Total Zeit
Sa	17.04.2027	09.00	Einführung / Rudern 1 / Technik	180 Min.
Sa	17.04.2027	13.30	Rudern 2 / Bootshandling / Technik	180 Min.
So	18.04.2027	10.00	Rudern 3 / Technik / Sicherheit	180 Min.
Mi	21.04.2027	18.00	Rudern 4 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km	150 Min.
Mi	28.04.2027	18.00	Rudern 5 / Technik, Ausfahrt ca. 4-6 Km in Kleinbooten	150 Min.
Sa	01.05.2027	09.00	Rudern 6 / Lange Ruderausfahrt, 12 Km	180 Min.
Sa	01.05.2027	13.30	Rudern 7 / Technik, Ausfahrt ca. 6-8 Km in Kleinbooten	180 Min.
So	02.05.2027	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

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 2027 an.

Datum/Unterschrift:

Anmeldung Einsteigerkurs für Erwachsene schicken an:

info@runderclubsarnen.ch oder Ruderclub Sarnen, Postfach 6060 Sarnen