



## Grundkurs Rudern 2021 Ausschreibung

Rapperswil

Termin/Ort	Obersee / Ruderclub Rapperswil-Jona Montag/Dienstag, 26./27. Juli      9 – ca. 16 Uhr Mittwoch, 28. Juli                      9 – ca. 11 Uhr
Dauer	2 ½ Kurstage
Leitung	Ueli Bodenmann, row&row-Ruderinstruktor
Anzahl Teilnehmer	4 Personen
Kursinhalt	Ausbildung nach dem row&row Ausbildungskonzept - Erlernen der Ruderbewegung auf dem Rudergerät und im Boot - Einsteigen, aussteigen, ablegen, landen, geradeaus fahren, vorwärts- /rückwärtsfahren, wenden, manövrieren - Materialpflege und Materialkunde - Sicherheit im Rudersport
Material/Boote	Sie rudern in der Gruppe mit einem row&row-Instruktor in einem Mannschaftsboot, optional eventuell auch in einem Finesseiner. Das Material (Ruderboote, Indoor Rudergeräte, etc.) wird von der row&row-Ruderschule zur Verfügung gestellt.
Bestätigung	Sie erhalten am Ende des Kurses eine Kursbestätigung.

Bekleidung	Enganliegende, der Witterung angepasste Sportbekleidung für Outdoor-Aktivität. Sonnenschutz: Die Sonneneinstrahlung auf dem Wasser kann sehr intensiv sein.
Voraussetzung	Sie können 300 m im offenen Wasser schwimmen.
Kosten	Preis pro Person bei 4 TN <span style="float: right;">Fr. 590.-</span> Miete für Material + Infrastruktur pro Person <span style="float: right;">Fr. 165.-</span>
Anmeldung	Schriftlich per Email an <a href="mailto:info@rowandrow.ch">info@rowandrow.ch</a> mit beiliegendem Anmeldeformular.
Durchführung/ Auskunft	Zwei Tage vor Beginn wird entschieden, ob der Kurs aufgrund der Wetteraussichten durchgeführt werden kann. Diese Information kann unter der Telefonnummer 076 251 50 21 ab 20 Uhr auf dem row&row Infoband abgerufen werden.  Kontaktieren Sie uns, falls es noch offene Fragen zum Kurs gibt. <a href="mailto:info@rowandrow.ch">info@rowandrow.ch</a> oder 079 437 78 65 (Ueli)

## Anmeldung Grundkurs Rudern 26. – 28. Juli 2021, Rapperswil

---

Name

Vorname

Adresse

PLZ/Wohnort

Telefon/Mobile

E-Mail

Geburtsdatum

---

Schwimmen            Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich im offenen Gewässer schwimmen kann.

Anmeldung            Anmeldung per Post oder E-mail an:  
row&row-Ruderschule GmbH  
Klusstrasse 9  
9000 St. Gallen  
[info@rowandrow.ch](mailto:info@rowandrow.ch)

---

Ort/Datum

Unterschrift