

## Grundkurse Rudern in Sarnen



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Ort                   | Sarnersee / Ruderclub Sarnen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| Daten + Dauer         | Kurs 1: Samstag 15. - Montag 17. Juli 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 ½ Kurstage |
|                       | Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9 – 16 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
|                       | Montag 9 – 11 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|                       | Kurs 2: Montag 7. - Mittwoch 9. August 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 ½ Kurstage |
|                       | Kurszeiten: Montag/Dienstag 9 – 16 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
|                       | Mittwoch 9 – 11 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| Leitung               | row&row-RuderinstructorInnen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| Anzahl Teilnehmende   | bis 4 Personen pro Instruktor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| Kursinhalt            | Ausbildung nach dem row&row Ausbildungskonzept <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen der Ruderbewegung auf dem Rudergerät und im Boot</li> <li>- Einsteigen, aussteigen, ablegen, landen, geradeaus fahren, vorwärts-/rückwärtsfahren, wenden, manövrieren</li> <li>- Bootshandling, Materialpflege und Materialkunde</li> <li>- Sicherheit im Rudersport</li> </ul> |              |
| Material / Boote      | Sie rudern in der Gruppe mit in einem Teamboot - optional auch in einem Fitnesseiner, begleitet von einem row&row-Instruktor<br>Das Material (Ruderboote, Indoor Rudergeräte, etc.) wird von der row&row-Ruderschule zur Verfügung gestellt.                                                                                                                                     |              |
| Bestätigung           | Sie erhalten am Ende des Kurses eine row&row Kursbestätigung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| Bekleidung/Mitbringen | Anliegende, der Witterung angepasste Sportbekleidung für Outdoor-Aktivität. (aufgesetzte Taschen an Hosen/Jacke sind ungeeignet).<br>Sonnenschutz und Getränk. Sonneneinstrahlung auf dem Wasser kann sehr intensiv sein.                                                                                                                                                        |              |
| Voraussetzung         | Sie können 300 m im offenen Wasser schwimmen, gute Gesundheit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Kosten:                    | Preis pro Person                                                                                                                                                                                                                                                                | Fr. 610.-        |
|                            | Miete für Material + Infrastruktur pro Person                                                                                                                                                                                                                                   | Fr. 170.-        |
|                            | <b>Total</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Fr. 780.-</b> |
| Anmeldung:                 | Schriftlich per Email bei <a href="mailto:info@rowandrow.ch">info@rowandrow.ch</a> mit beiliegendem Anmeldeformular                                                                                                                                                             |                  |
| Durchführung/<br>Auskunft: | Zwei Tage vor dem jeweiligen Kurs wird entschieden, ob der Kurs aufgrund der Wetteraussichten durchgeführt werden kann.<br><br>Kontaktieren Sie uns, falls Sie noch offene Fragen haben.<br><a href="mailto:info@rowandrow.ch">info@rowandrow.ch</a> oder 079 213 51 06 (Sarah) |                  |

## Anmeldung

☐ Grundkurs 15.-17. Juli 2023☐ Grundkurs 7.-9. August 2023

---

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