



**Rhythmus.
Teamgeist.
Power.**

**Schnuppern
jederzeit
möglich!**

www.rcrj.ch

Ruderkurse für Erwachsene

Der Ruderclub Rapperswil-Jona bietet die Möglichkeit das Rudern zu erlernen.

Suchen Sie einen athletischen Team-sport und haben Freude am Wasser? Dann ist Rudern genau das Richtige für Sie! Der Ruderclub Rapperswil-Jona organisiert mehrere Grundkurse, in denen Sie in der Gruppe das Rudern auf dem Obersee erlernen und nach kurzer Zeit in Gig- und Rennbooten übers Wasser gleiten können.

Unter Anleitung von erfahrenen Instruktoren vermittelt der Grundkurs in mehreren Lektionen die Grundlagen des Ruderns. Mit Übungen am Ruder-Ergometer und Ausfahrten auf dem Obersee wird die richtige Rudertechnik im Team schnell erlernt. Es werden der korrekte Umgang mit den Booten, deren Pflege und die wichtigsten Sicherheitsregeln erklärt.

Voraussetzung für den Kurs ist eine gute körperliche Verfassung und die Fähigkeit, 300 Meter im offenen Gewässer frei schwimmen zu können.

Kurs A) Friday's Early Bird

Samstag, 30. April, 09:30 - 14:30 Uhr
anschliessend 6x jeden Freitag, vom
6. Mai bis 10. Juni, 08:30 - 11:00 Uhr
Anmeldefrist: 28. März 2011

Kurs B) Happy Hour

Samstag, 16. April, 09:30 - 14:30 Uhr
anschliessend 6x jeden Mittwoch, vom
20. April bis 25. Mai, 18:00 - 20:30 Uhr
Anmeldefrist: 28. März 2011

Kurs C) Weekend's Best

Samstag, 7. Mai, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 8. Mai, 09:00 - 17:00 Uhr
Montag, 9. Mai, 18:00 - 20:30 Uhr
Montag, 16. Mai, 18:00 - 20:30 Uhr
Anmeldefrist: 15. April 2011

Kurs D) Spätsommer Hit

Freitag, 19. August, 09:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 20. August, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 21. August, 09:00 - 17:00 Uhr
Anmeldefrist: 24. Juli 2011

Teilnehmerzahl pro Kurs: 4 - 12

Kosten: 450.- CHF (Zahlbar bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn.)

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer.

Kursort: Wassersportzentrum,
Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil-Jona

Kursleitung: row&row Ruderschule,
www.rowandrow.ch

Kontakt: Marianne Bosshard, 079 765
30 31, ruderkurs@rcrj.ch

Anmeldung: mit Anmeldeformular auf
www.rcrj.ch

**Ruderclub Rapperswil
Jona**

