



Rhythmus. Teamgeist. Power.

Schnuppern
jederzeit
möglich!

www.rcrj.ch

Ruderkurs für Kinder und Jugendliche

Der Ruderclub Rapperswil-Jona bietet im Frühling einen Grundkurs für Schüler an.

Suchst du einen athletischen Team-sport und hast du Freude am Wasser? Dann ist Rudern genau das Richtige für dich! Der Ruderclub Rapperswil-Jona organisiert einen Schülerkurs, in dem du das Rudern auf dem Obersee erlernst und du nach kurzer Zeit in schmalen Rennbooten übers Wasser gleiten kannst.

Unter Anleitung von erfahrenen J+S-Leitern 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.

Nach dem Kurs steht es dir frei, dem Juniorenteam des Ruderclubs beizutre-

ten und regelmässig am Training teilzunehmen. Unter Anleitung von Trainern kannst du so im Team deine Rudertechnik weiterentwickeln und dich an ausgewählten Ruderregatten mit Gleichaltrigen messen.

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

Kurszeiten:

Dienstag, 26. April, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 3. Mai, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 10. Mai, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 17. Mai, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 24. Mai, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 31. Mai, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 7. Juni, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 14. Juni, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 21. Juni, 18:15 - 20:30 Uhr
Dienstag, 28. Juni, 18:15 - 20:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 4 - 12

Alter: ab 11 Jahren

Kosten: 50.- CHF (Zahlbar bis am 3. Kurstag in bar.)

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer.

Kursort: Wassersportzentrum, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil-Jona

Kontakt: Florian Gschwend, 079 793 71 39, leistungssport@rcrj.ch

Anmeldung: bis 19. April 2011 mittels Anmeldeformular auf www.rcrj.ch

Ruderclub Rapperswil
Jona

