



Ruderkurse für Erwachsene

**Suchst Du einen Teamsport und bewegst Du Dich gerne in der Natur?
Dann ist Rudern genau das Richtige für Dich!**

In kleinen Gruppen wird Dir der Rudersport näher gebracht, so dass Du bald im Ruderboot übers Wasser gleiten kannst. Mit Übungen auf dem Ruder-Ergometer und bei Ausfahrten auf dem Obersee wird die Rudertechnik von Grund auf erklärt und eingeübt. Zudem erlernst Du den korrekten Umgang mit den Booten, deren Pflege sowie die wichtigsten Sicherheitsregeln auf dem Wasser.

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

Fr. 6. – So. 8. Mai und Sa. 21. – So. 22. Mai 2022 (total 5 Kurstage)

- Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
- Kosten: CHF 650 (CHF 75 vom Schnupperkurs werden angerechnet)
- Kurssprache: Deutsch
- Versicherung: ist Sache der Teilnehmer
- Kursort: Wassersportzentrum, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil-Jona
- Anmeldeformular: <https://www.rcrj.ch/kurse/>
- Kontakt/Info: Marianne Naef (ruderkurs.breitensport@rcrj.ch)

**Ruderclub Rapperswil
Jona**

