

Techniktage RCUster



Wo: Sarnen

Wann: Samstag/Sonntag, 27.–28. Juni 2026

Start: **Samstag, 9:00 Uhr** (in Sarnen)

Ende: **Sonntag, ca. 16:00 Uhr** (in Sarnen)

Übernachtung

Ruderhaus des SRV oder Hotel (individuell buchbar)



Inhalt

- Techniktraining in Rennbooten
- 4 Ruderausfahrten mit Begleitung durch ein Motorboot
- Videoaufnahmen & Videoanalysen
- Gymnastik / Stretching

Leitung: Sarah Zurbrügg-Greenaway, row&row

Voraussetzungen

Basisruderkenntnisse vorhanden

Kosten

Je nach Anzahl Teilnehmenden **150–300 CHF pro Person**, ohne Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung: Bitte bis **15. April 2026** an kurs@rcuster.ch

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen**

Weitere Informationen folgen direkt an die angemeldeten Teilnehmenden.

24.11.2025