



Rudergrundkurs für Erwachsene 2026

Kursinhalte:

Kennenlernen des Rudersports:

- Ruderboote, Ruder, Bootshaus
- Einführung in die Ruderregeln
- Technik und Grundkenntnisse vom Rudern
- Üben der Bewegungsabläufe
- Übungen auf dem Wasser
- Ausfahrten und Trainings in Gruppenbooten C-Gig und 4er
- Teambildung und vor allem Spass und Freude auf dem Wasser und in der Natur!

Daten:

- Info-/Schnupperveranstaltung: Am **24. Januar** und **21. März 2026** jeweils um 13.30 Uhr im Ergometerraum des RCU im Zeughaus-Areal Uster.
- Der Grundkurs besteht aus einem Wochenende **18./19. April 2026** (Ersatzdatum bei ungünstiger Wetterprognose: **25./26. April 2026**) und ca. 8 weiteren Ausfahrten. Diese finden **ab 21. April** jeweils am Dienstagabend statt.

Voraussetzung für den Kurs sind:

- **Teilnahme an Infoveranstaltung (Daten s.o.)**
- 300 Meter am Stück schwimmen können
- Gute Ausdauer und Beweglichkeit
- Regelmässig am Training teilnehmen können
- Wohnort Uster oder nahe Umgebung
- Nach dem Kurs Zeit haben, um mindestens ein- bis zweimal pro Woche am Fitnessrudern teilzunehmen (Dienstag und Donnerstag abends, Sonntag vormittags)

Als Ausrüstung braucht es

- Körperanliegende Trainingskleider dem Wetter entsprechend
- Turnschuhe / Adiletten
- Wasserflasche Plastik, keine Metallflaschen (kann Bootsschäden verursachen)
- Sonnenbrille / Schildmütze / Sonnenschutz

Die Kurskosten betragen

- Die Info-/Schnupperveranstaltung ist kostenlos
- Der Grundkurs kostet CHF 750.00 und beinhaltet die Mitgliedschaft bis Ende Jahr, falls der Kurs erfolgreich abgeschlossen wird

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Interesse geweckt?

Melde dich bei kurs@rcuster.ch an. Teile uns deinen vollständigen Namen, Adresse, Jahrgang, Telefonnummer und E-Mail-Adresse mit. Dann informieren wir dich über das weitere Vorgehen.