



RCU-Grundkurs für Erwachsene 2027

Inhalte

- Kennenlernen: Bootshaus, Ruderboote
- Einführung in Technik und Grundkenntnisse des Rudersports
- Üben der Bewegungsabläufe, Übungsformen auf dem Wasser
- Ausfahrten und Trainings grossen Ruderbooten (vier bis fünf Personen pro Boot)
- Teambildung, Spass und Freude auf dem Wasser und in der Natur!

Termine

- Info-/Schnupperversammlung: Es kann einer der folgenden Termine gewählt werden; 7. oder 14. Februar 2027, jeweils 14 bis 16 Uhr im Ergometerraum des Ruderclubs Uster im Zeughausareal Uster.
- Der RCU-Grundkurs besteht aus einem Wochenende 22./23. Mai 2027 (Ersatzdatum bei ungünstiger Wetterprognose: 29./30. Mai 2027) und acht weiteren Ausfahrten. Diese finden vom 25. Mai bis am 13. Juli 2027 jeweils am Dienstagabend statt. Weitere Informationen dazu gibt es an der Info-/Schnupperversammlung.

Voraussetzungen

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Info-/Schnupperversammlung:

- 300 Meter am Stück schwimmen können
- Gute Ausdauer und Beweglichkeit
- Regelmässig am RCU-Grundkurs teilnehmen können
- Wohnort Uster oder Umgebung bevorzugt
- Nach dem RCU-Grundkurs mindestens ein- bis zweimal pro Woche an Rudertrainings teilnehmen können (Dienstag- und Donnerstagabend, Sonntagvormittag)

Ausrüstung

- Für Info-/Schnupperversammlung: Indoor-Sportkleider (für Ergometer-Einführung)
- Für RCU-Grundkurs: Körperanliegende Trainingskleider (dem Wetter entsprechend), Turnschuhe, Plastik-Trinkflasche (keine Metallflaschen, kann Bootsschäden verursachen), Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnenhut)

Kurskosten, Kursplätze

- Die Info-/Schnupperversammlung ist kostenlos
- Der Grundkurs kostet CHF 750.00 (und beinhaltet die Möglichkeit bis Ende Oktober 2027 beim Ruderclub Uster zu rudern, falls der RCU-Grundkurs erfolgreich abgeschlossen wird)
- Die Anzahl der Kursplätze ist beschränkt

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Interesse geweckt?

- Melde dich bei kurs@rcuster.ch an.
- Teile uns bitte folgendes mit: Vorname, Name, Adresse, Jahrgang, Telefonnummer, E-Mail-Adresse; und welcher der beiden Info-/Schnuppertermine dir möglich ist. Dann informieren wir dich gerne über das weitere Vorgehen.