

Rudergrundkurs für Erwachsene 2025

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 22. März um 12. April 2025 jeweils um 13.30 Uhr im Ergometerraum des RCU im Zeughausareal Uster.

• Der Grundkurs besteht aus einem Wochenende 10. & 11. Mai 2025 (Ersatzdatum bei schlechtem Wetter: 24. & 25. Mai) und ca. 8 weiteren Ausfahrten. Diese finden ab 13. Mai 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. Noch Fragen? Dann wenden dich an kurs@rcuster.ch.