



EINFÜHRUNG INS RUDERN SCHNUPPERLEKTION

Kursziel:

- Kennenlernen der Ruderbewegung am Ruderergometer und im 2x-Boot
- Infos zur Sportart, Sicherheit und Material

Detailinfos:

Termine	Gemäss Vereinbarung
Kurszeiten	Ideal sind die Morgenstunden
Kursort	Seeplatz Oberägeri (Studenhütte)
Kursleitung	Armin Gmünder, Binzenmatt 9, 6314 Unterägeri
Preis	Schnupperlektion à 2 Std. Fr. 100.-- / 1 ½ Std. Fr. 80.--
Anmeldung / Kontakt	https://www.x-agil.ch/Kontakt/ Mobil: 079/757 58 54
Voraussetzungen	Schwimmen in offenem Gewässer
Versicherung	ist in persönlicher Verantwortung der Teilnehmenden
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Eher enganliegende, bequeme Sportkleider (dem Wetter angepasst) • Turnschuhe • Ersatzwäsche • Sicherungsband (Brillenträger)
Bemerkung	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ruderclub hat ein Schutzkonzept COVID-19, (den aktuellen Vorgaben des BAG angepasst) - Im Bootshaus sind einfache Umkleidemöglichkeiten, Dusche im Freien, öffentliche Toiletten in der Nähe - Für Wertsachen stehen Schliessfächer zur Verfügung - Kühle Getränke vorhanden