

Infoblatt Intensivkurs Sommer (Mädchen & Jungs getrennt)

Ziel des Kurses ist es einen Einblick in den Rudersport zu bekommen, sowie Materialkunde und Bootskenntnisse kennen zu lernen. Es ist erforderlich, dass die Lektionen regelmässig besucht werden. Mädchen oder Jungs, welche sich nach dem Kurs weiter für den Rudersport interessieren, werden in die bestehenden Juniorengruppen integriert.

Kursdaten	Montag bis Freitag 7. - 11. August 2023 08.30h bis ca. 12.00h
Ort	Bootshaus Seeclub Richterswil
Alter	ab 12 Jahren
Ausrüstung	Zum Rudern eignen sich am besten anliegende Kleider. Zu jeder Lektion sollten Ersatz-Trainingskleider, Joggingsschuhe, Badekleider, Sonnenschutz, Trinkflasche, Duschmaterial, Regenschutz (je nach Witterung) mitgebracht werden.
Anmerkung	Die Lektionen finden bei jeder Witterung statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer (Eltern).
Kosten	Kurskosten CHF 200.-
Elterninfo	Der Infoabend für die Eltern findet am Donnerstag, 10. August 2023 um 18.00h im Bootshaus statt. Hier wird der Seeclub Richterswil vorgestellt und das weitere Vorgehen nach dem Kurs aufgezeigt.
Herbst Trainingslager	In der Woche vom 9. – 13. Oktober 2023 wird ein Trainingslager stattfinden. Hier kann die Rudertechnik verbessert werden und täglich geübt werden.
Trainerteam	Esther Baumann / Adi Schmid
Leitung	Adi Schmid coach@seeclub-richterswil.ch 079 420 49 33