

Ruder-Grundkurs 2027 für Erwachsene

Veranstalter: Ruderclub Kreuzlingen und Ueli Bodenmann



Kursinhalte und Ziel

Erlernen der Rudertechnik und anschliessend Übertritt in den allgemeinen Ruderbetrieb mit betreuter Einführung in das Fitnessrudern und die Möglichkeit einer Aktivmitgliedschaft im Verein.

Kurstage

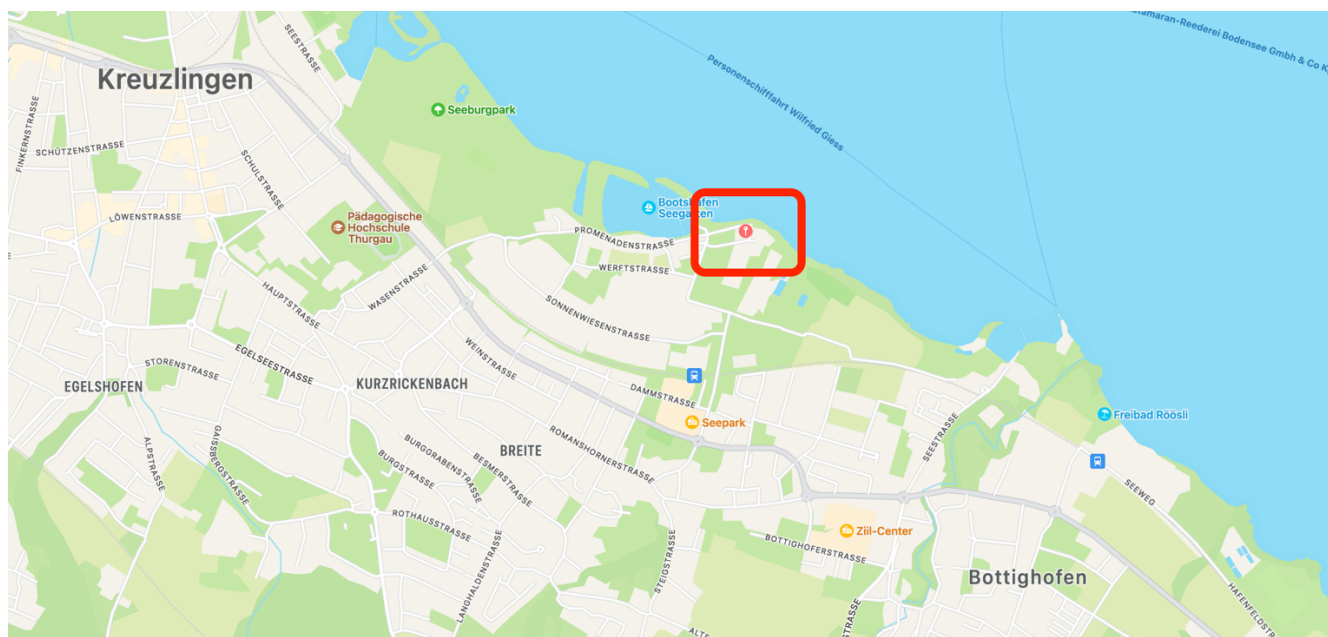
- Tag 1:** Sa. 6. März 2027: Informationshalbtage, 08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Tag 2: Sa. 17. April 2027: Grundkurs Teil 1, 08.30 Uhr – 17.00 Uhr*
Tag 3: So. 18. April 2027: Grundkurs Teil 2, 08.30 Uhr – 17.00 Uhr*
Tag 4: Sa. 24. April 2027: Grundkurs Teil 3, 08.30 Uhr – 17.00 Uhr*

Anschlusstermine:

- 2-4 zusätzliche Ausfahrten in Absprache (Dienstag und/oder Donnerstag-Abend)
- später: Teilnahme am allgemeinen Ruderbetrieb: Donnerstagabend 18.30 – 20.30 Uhr, Sonntagmorgen 07.00 Uhr / Winter 08.30 Uhr

Kursort

Ruderclub Kreuzlingen, Promenadenstrasse 50, 8280 Kreuzlingen
www.ruderclubkreuzlingen.ch (Situationsplan)



Leitung

Sa. 17.04. und So. 18.04.
Sa. 24.04.

Ueli Bodenmann, www.rowandrow.ch, RCK-Team
RCK-Instruktoren-Team

Kosten

Pauschal CHF 750.— Kursgebühr inkl. Benutzung Vereins-Infrastruktur bis 31.12.2027.

Anmeldungs- und Zahlungsfristen:

- a) Anmeldung:** bitte die vollständig ausgefüllte und unterzeichnete Anmeldung als **pdf** oder **jpg** bis **1.2.2027 an** JL@runderclub-kreuzlingen.ch zustellen.
- b) Kursgebühr:** bitte bis **1.2.2027** überweisen an:
CH12 0078 4013 3266 9200 1, Ruderclub Kreuzlingen,
Promenadenstrasse 50, 8280 Kreuzlingen.
*Die Kurstage 2, 3 und 4 beinhalten je eine Mittagssuppe mit Brot.

Teilnahmebestätigung:

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum und erfolgter Überweisung der Kursgebühr berücksichtigt. Erst nach Erhalt der vollständigen Anmeldung und nach Eingang der Kursgebühr wird eine Teilnahmebestätigung versendet. Es stehen 12 Plätze zur Verfügung (first come, first served).

Abmeldungen und wichtige kostenrelevante Fristen:

Abmeldungen nach Besuch des Infohalbtags werden wie folgt berechnet:

Rückbehalt von CHF 50.- bei Abmeldungen ab Informationshalbtage bis zum 26. Tag vor Beginn des Grundkurses

Rückbehalt von CHF 100.- bei Abmeldungen ab 25. Tag bis zum 16. Tag vor Beginn des Grundkurses

Rückbehalt von CHF 150.- bei Abmeldungen ab 15. Tag bis zum 11. Tag vor Beginn des Grundkurses

Rückbehalt von CHF 250.- bei Abmeldungen ab 10. Tag bis und mit Vortag des Grundkursbeginns.

Erfolgt keine Abmeldung vor Beginn des Grundkurses, wird die Kursgebühr von CHF 750.- einbehalten.

Bekleidung und Versicherung:

Geeignet sind Laufbekleidung, Jogging- oder Trainerhose, Trainerjacke und oder Windstopper, die Oberteile sollten eher enganliegend sein. Je nach Temperaturen Mütze/Stirnband; zusätzlich eine warme Jacke. Hallen-oder Joggingschuhe. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Nichtschwimmer sind nicht zum Kurs zugelassen.



Anmeldung Ruder-Grundkurs 2027 für Erwachsene

Personalien

Vorname

Name

Geb. Datum

Strasse

PLZ/ Ort/.....

Telefon (vorzugsweise mobil)

E-Mail@.....

Datum

Unterschrift:

Mit der Unterschrift wird bestätigt, Schwimmen zu können.

Datenschutz: Mit Einreichung dieser Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende damit einverstanden, dass Personen-Daten in die IT-Systeme des RCK übernommen und für die Kommunikation und Rechnungsstellung im Rahmen der Ausbildung und der Cluhtätigkeiten verwendet werden dürfen. Dies beinhaltet auch evtl. Bild- und Tonmaterial, welches an den Kurstagen entsteht.