Intensivkurs für erwachsene Quereinsteiger

Leistungssport (TRA)

Der Intensivkurs ist für sportlich interessierte Personen ab 18 Jahren der ideale Einstieg in die den wettkampforientierten Rudersport. Nach dieser Woche hat man neben den rudertechnischen Grundlagen auch die Erkenntnis, ob dies der «richtige» Sport für die Zukunft ist.

Anforderungen Du bist fähig, 300m im offenen Gewässer zu schwimmen, hast Freude am Teamsport und bist gerne draussen in der Natur – bei jedem Wetter.

Ort Bootshaus des Ruderclub Blauweiss Basel, Kraftwerksinsel Birsfelden

Zeitaufwand 5 Kurslektionen à 90 – 120 Minuten

Innerhalb einer Woche erlernst du die Grundlagen des Rudertrainings bei uns in der Trainings- und Regattaabteilung. Der Kurs besteht aus 5 Trainingseinheiten innerhalb einer Woche und kann sehr individuell geplant oder bei mehreren Anmeldungen zu einem Gruppenkurs zusammengefasst werden.

Leitung Erfahrene Trainer:innen der Regattaabteilung

Inhalt Vermittlung der Freude am Rudersport, Einführung ins Regatta-orientierte  
Rudern: Wassertraining, Technik, Ergometer- und Krafttraining

Kurskosten Normal CHF 380.–

in Ausbildung CHF 280.–

Den Betrag bitte vor Kursbeginn überweisen an:   
Ruderclub Blauweiss Basel

Postkonto: 40-11400-3 / IBAN CH64 0900 0000 4001 1400 3   
Vermerk: Intensivkurs TRA

Nach dem Kurs Interessierte haben die Möglichkeit, Vereinsmitglied zu werden, regelmässig an unseren Trainings, am aktiven gesellschaftlichen Clubleben und an Regatten teilzunehmen.

Auskunft Adriana Wälti erteilt gerne Auskunft, einfach schreiben! [tra@rcblauweiss.ch](mailto:adrianawaelti@gmail.com)

Anmeldung Intensivkurs Quereinsteiger

Bitte die Anmeldung ausgefüllt per Mail an [tra@rcblauweiss.ch](mailto:tra@rcblauweiss.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich.

Bitte mit der Anmeldung dieses Formular ausgefüllt mitsenden – Danke!

|  |  |
| --- | --- |
| Vorname, Name | … |
| Geburtsdatum | … |
| Wohnadresse | … |
| Telefonnummer | … |
| E-Mail | … |
| Sportliche Aktivitäten der letzten zwei Jahre | … |
| Motivation/Auslöser, warum das Interesse  aufs Rudern gefallen ist | … |

Kurskosten: CHF 380.- (in Ausbildung: CHF 280.-)

Mit meiner Anmeldung bestätige ich folgendes zur Kenntnis genommen zu haben:

* Ich habe Freude am Sport und kann im offenen Wasser mindestens 300m schwimmen.
* Ich bin Haftpflicht- und Unfallversichert, insbesondere gegen mögliche Obhutsschäden
* Ich befolge die Weisungen der verantwortlichen Person
* Ich stimme zu, dass das Bildmaterial des Kurses für Clubzwecke verwendet werden darf (Club-Website)
* Ich habe das Fahrtenreglement und die Sicherheitsbestimmungen zur Kenntnis genommen  
  (siehe unsere [Website](https://www.rcblauweiss.ch/) unter der Rubrik: Ruderbetrieb > Sicherheit).

|  |  |
| --- | --- |
| Datum, Ort | … |
| Unterschrift Teilnehmer:in |  |