

1. Techniktag 2020

Breitensport Ruderclub Blauweiss Basel

An einem ganzen Tag wird nach bestimmten Schwerpunkten an der Rudertechnik gearbeitet, sowohl Outdoor wie Indoor. Gerudert wird in Mannschaftsbooten. Im Fokus sind dabei Rhythmus und die Optimierung der persönlichen Rudertechnik. Die Teilnehmenden werden nach Ruderfahrung in C-Gigs oder Rennboote eingeteilt.

Datum/Uhrzeit	Samstag 19. September 2020 von 8.30 bis 17.00 Uhr
Kursleitung	Beat Roth
Teilnahmeberechtigung	Der Kurs ist für Mitglieder des Ruderclub Blauweiss Basel.
Kurskosten	CHF 50.— (die Einnahmen fliessen in die Vereinskasse).
Kontoangaben	Den Betrag bitte vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto überweisen: Postfinance: IBAN CH64 0900 0000 4001 1400 3 Ruderclub Blauweiss Basel Vermerk: 1. Breitensport-Techniktag 2020
Verpflegung	Gemeinsame Mittagspause. Pasta kochen, Pizza essen gehen ...
Mitnehmen	Trainingskleider für In- und Outdoor. Nach Bedarf eigene Zwischenverpflegung (Getränke/Riegel...)
Wetter	Am Mittwoch 16. September 2020 wird entschieden, ob der Kurs aufgrund Wetteraussichten durchgeführt werden kann. Info geht an alle Angemeldeten per SMS oder Mail, daher bitte bei der Anmeldung die Kontaktdaten aufführen.
Kontakt	Bei Fragen sich an Beat Roth wenden: E-Mail: roth@portolibro.ch Mobile: +4179 744 11 94

Anmeldung Techniktag

Interessierte melden sich per Mail ruderkurse@rcblauweiss.ch bis **14. August 2020** an.

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Definitiver Bescheid über die Aufnahme bis 21. August 2020 per Mail.

Bitte mit der Anmeldung dieses Formular ausgefüllt mitsenden – Danke!

Vorname, Name	...
Geburtsdatum	...
Wohnadresse	...
Mobile-Nummer	...
Erwartungen an den Kurs	...
Deine Ambitionen bezüglich Rudern	...
Wie viel Zeit kannst du fürs Rudern wöchentlich einplanen?	...
Welche Kurse hast du bezüglich Rudern bereits besucht?	...
Wie hast du vom Techniktag erfahren?	...