



ANFÄNGERKURS RUDERN JUGENDLICHE

- ⇒ Lerne diesen Teamsport im Club unseres Olympiasiegers Simon Schürch kennen
- ⇒ Im 2er, 4er oder 8er-Boot über den schönen Sempachersee gleiten
- ⇒ Im windgeschützten Triechter gefahrlos üben
- ⇒ Nach dem Rudern ein erfrischendes Bad nehmen
- ⇒ Kraft u. Technik auf dem Ruderergometer trainieren



Stufe: Ab 5.- 6. Klasse **Wann:** 18:00-19:30 Uhr

Wo: Bootshaus Sursee (neben Strandbad)

Material: Boots- Material wird von Seeclub Sursee zur Verfügung gestellt.

Besonderes: Bei jedem Wetter!
Voraussetzungen: mind. 50m schwimmen können!

Kosten: Sfr.80.-

Mitnehmen: Enge, wetterangepasste Sportbekleidung (wir sind immer draußen), Turnschuhe

Daten:

DO:	DO:	MI:	DO:	DO:	MI:	DO:	DO:
26.4.18	3.5.18	9.5.18	17.5.18	24.5.18	30.5.18	7.6.18	14.6.18

Leitung: Manuela Amrein , Res Koch

Anmeldung: Manuela Amrein, Mariazellhöhe 8,
6210 Sursee manuela.buck@gmail.com



ANMELDUNG

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Bestätigung, dass unser Kind schwimmen kann.

Name/ Vorname des Kindes:	
Adresse:	
Geburtsdatum:	
Telefon:	
Natelnummer:	
E-Mail:	
Datum:	
Unterschrift der Eltern:	