



Kurse 2024 für Einsteiger*innen ins Rudern

Der Ruderclub Murtensee (RCM) bietet im 2024 zwei Kurse an:

Grundkurs 1 im April 2024:

Fr. 19.04	Sa. 20.04.	So. 21.04	Di. 23.04.	Do. 25.04.	Sa.27.04
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Abschluss Tag 6
Einführung & Grundlagen	Schlagaufbau & Beinstoss	Wasserfassen & Ausheben	Freilauf & Rhythmus	Streckenrudern & Video & Manöver	Zusammenfassung & Videoanalyse & Club Ausfahrt
17.30-20.30	14.00-17.30	08.00-11.30	17.30-20.30	17.30-20.30	08.00-11.30

Grundkurs 2 im Juni 2024:

Mo. 10.06	Di 11.06	Do 13.06	Fr 14.06	Sa 15.06	So 16.06
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Abschluss Tag 6
Einführung & Grundlagen	Schlagaufbau & Beinstoss	Wasserfassen & Ausheben	Freilauf & Rhythmus	Streckenrudern & Video & Manöver	Zusammenfassung & Videoanalyse & Club Ausfahrt
18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00	17.00-20.00	08.00-11.30	08.00-12.00

Mindestens an den ersten drei Kurstagen solltest du keine Fehlzeiten haben, weil hier die Grundlagen gelegt werden. Bitte nimm Kontakt mit uns auf, wenn hier eine Schwierigkeit liegt.

Anmeldungsverlauf:

[Hier](#) kannst du dich anmelden. Die Teilnehmerzahl wird pro Kurs auf max. 8 Personen begrenzt. Die eingehenden Anmeldungen der Teilnehmer werden entsprechend dem Eingangsdatum berücksichtigt.

Wenn du den Schnupperkurs absolviert hast, dann ist deine Anmeldung definitiv. Wenn du noch keinen Schnupperkurs gemacht hast, dann kannst du dich nach dem Schnupperkurs wieder abmelden.

Das Kursgeld beträgt Fr. 300.- für Erwachsene und wird erst nach der Schnupperausfahrt in Rechnung gestellt! Wir weisen darauf hin, dass der Betrag vor Kursbeginn, jedoch eine Woche nach Rechnungsstellung bezahlt sein muss. Erst mit Bezahlung bist du definitiv für den Kurs eingeschrieben. Die Stornierungsregeln unten in diesem Dokument treten ab sofort in Kraft.

Es gelten folgende Stornierungsregeln:

Storno Grundkurs 1 im April 2024:	Storno Grundkurs 1 im Juni 2024:
⇒ Bei Absagen ab 10.04.23 behalten wir den ganzen Betrag in Höhe von 300,- ein*	⇒ Bei Absagen 01.05.24 – 31.05.24: behalten wir einen Betrag von 100,- ein* ⇒ Bei Absagen ab 01.06.24 behalten wir den ganzen Betrag in Höhe von 300,- ein*

*Ausser dein Schnupperkurs ist erst später



Allfällige Schutz- und Sicherheitskonzepte werden von allen RCM Ruder*innen und Gästen eingehalten und sind auf der Webseite kommuniziert. Leider müssen wir uns vorbehalten, dass der Kurs wegen gesetzlichen Vorgaben oder aus anderen Gründen abgesagt werden könnte. In diesem Fall werden wir selbstverständlich das komplette Kursgeld erstatten. Es besteht kein Anspruch auf weitere Entschädigung für einen solchen Ausfall.

Solltest Du kein Interesse mehr am für Einsteiger*innen ins Rudern haben, dann freuen wir uns, wenn du uns informierst über folgende Mail: runderkurs@runderclubmurtensee.ch . Deine Personaldaten werden dann umgehend gelöscht.

Wenn du noch Fragen hast, dann kannst du dies beim Schnupperrudern stellen oder die o.g. Mailadresse nehmen. Wir freuen uns, dich kennenzulernen, und hoffen auf ein paar schöne Ausfahrten.

Thomas Specht

Instruktor

Kursleiter

Michael Watzek

Instruktor

Co-Kursleiter

Dörte Watzek

Instruktorin

Präsidentin RCM