

Anfängerkurs Rudern für Jugendliche



Datum:	Beginn: Mittwoch, 3. April 2024 4x mittwochs, 16:00 - bis 18.00 Uhr Anschliessend Möglichkeit zur Fortsetzung des Kurses
Ort:	Ruderclub Schaffhausen, Bootshaus Hauptstrasse 100, 8246 Langwiesen
Programm:	Erlernen der Rudertechnik auf dem Land und auf dem Wasser
Mitnehmen:	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingskleider (anliegende Kleider wie z.B. zum Radfahren oder zum Laufen) • Regenkleider bei Regenwetter, Basecap bei Sonne • Badesachen, Garderoben vorhanden • Ersatztrainingskleider • Getränk
Voraussetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter 12 Jahre oder Körpergrösse mindestens 1.55m • Beherrschen des Schwimmens, mindestens 50 Meter
Leitung:	Patrik Forster und weitere Trainer des Ruderclubs Schaffhausen
Auskunft und Anmeldung	Melde dich bei Fragen an Patrik Forster, Headcoach RCS Handy: 079 407 70 02 p.forster@gutrheinau.ch