Ruderkurs beim Gmundner Ruderverein

Im Ruderkurs lernt man das Rudern von Grund auf.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – **man sollte aber unbedingt schwimmen können!**

Kursumfang:

- 12 Trainingsstunden (6 Einheiten zu je 2 Stunden)
- Kennenlernen des Materials
- Bootshandhabung
- Training am Ergometer
- Training im Ruderboot
- Ausfahrten in C Booten (Übungsboote)

Bekleidung:

- Fürs Rudern reicht grundsätzlich eine normale Sportbekleidung.

  Am besten geeignet ist anliegende Trainingskleidung, bei der man nicht so leicht hängen bleibt.

Kosten:

- 6 Einheiten à 2 Stunden kosten **€150**

- Nach Abschluss unseres Ruderkurses würden wir uns freuen wenn Sie sich dafür entschließen unseren Verein als Mitglied beizutreten. Ein Teil der Kurskosten werden zum Mitgliedbeitrag angerechnet.

Termine:	**05.05.2020**	**18:00 Uhr**
	08.05.2020	**18:00 Uhr**
	12.05.2020	**18:00 Uhr**
	15.05.2020	**18:00 Uhr**
	19.05.2020	**18:00 Uhr**
	26.05.2020	**18:00 Uhr**
	29.06.2020	**18:00 Uhr (Reserve Termin)**

Anmeldung:

1. **Mayer Christoph** +43664601652223 oder mayerchr@hotmail.com
2. Die Kursgebühr ist vor dem Kurs auf das Konto des Gmundner Ruderverein´s zu überweisen.
3. Anmeldung hat erst ab Einzahlung ihrer Gültigkeit.

Kontodaten: *IBAN:* *AT12 3451 0000 0956 8783*
Verwendungszweck: *Ruderkurs + Name Kursteilnehmer*

!!!Anzahl der Teilnehmer ist auf 17 Personen beschränkt!!!