

JuniorInnen Anfängerkurs im Ruderclub Erlenbach

Komm ins Boot!

Entdecke den Rudersport in unseren **Trainings für EinsteigerInnen**, die von unseren Anfängerkurscoaches mit Hilfe der HilfstrainerInnen geleitet werden.

In einem **achtteiligen Anfängerkurs** bietet der Ruderclub Erlenbach eine Einstiegsmöglichkeit für interessierte Jugendliche **von 12 bis 15 Jahren** (Jahrgänge 2009-2012) an.

Der Anfängerkurs findet über neun Wochen hinweg **jeweils am Mittwochabend von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr** statt, mit einer Woche Pause vor dem letzten Kurstag.

Am letzten Kurstag, dem **3. Juli**, heißen wir Dich und Deine Eltern **ab 18.00 Uhr** für einen Apéro mit Q&A im Ruderclub herzlich willkommen!

Kurswochen: 08.05. – 03.07.2024

Datum	Zeit	Programm
08.05.2024	17.00-19.00 Uhr	Vorstellung Ruderclub und Leistungssport, Bootshaus zeigen, Boote erklären, Trockensession
15.05.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser C-Gig
22.05.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser C-Gig (Technik)
29.05.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser C-Gig (Teamgefühl)
05.06.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser C-Gig (Distanz steigern)
12.06.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser Kleinboote
19.06.2024	17.00-19.00 Uhr	Wasser Kleinboote (Ein- und Aussteigen)
03.07.2024	17.00-19.00 Uhr	Rennen, Apéro, Rekrutierung für Juniorenteam, Q&A Eltern

Bemerkung: Da wir im Rudern von Wind und Wetter abhängig sind, kann das Programm nach Ermessen des Leiterteams vom obigen Plan variieren.

Ort: Ruderclub Erlenbach, Wydenstrasse 8 (an der Ampel unterhalb von Migros und Coop in Richtung See abbiegen)

Das musst du mitbringen: Freude und Begeisterung an sportlicher Bewegung, gute Laune, geeignete Kleidung (sportliches Tenue für Indoor und Outdoor – enganliegend, Turnschuhe, Sonnen- und Regenschutz), Badesachen, Wechselkleidung und eine Trinkflasche.

Voraussetzungen:

- Bestätigung über die Schwimmfähigkeit im offenen Wasser über 300m (erledigt mit der Unterschrift der Kursanmeldung)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer (Haftpflicht-/Obhutsversicherung für Sportbootsschäden)

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und es gilt **first come first served**. Die Teilnahme kann erst nach Zahlungseingang garantiert werden.

Anmeldung: Die vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung sendest Du gescannt oder digital ausgefüllt an u15@rundercluberlenbach.ch



Kosten: 250 Franken

Ablauf nach Deiner Anmeldung: Sobald wir Deine Anmeldung erhalten haben, werden wir sie Dir per Mail bestätigen. Zu diesem Zeitpunkt werden wir Dir die Rechnung für die Kurskosten senden. Sobald die Zahlung bei uns eingegangen ist, schreiben wir Dich fix in der Teilnehmer:innen-Liste ein.

Wie geht es nach dem Kurs weiter: Das Racing Team des Ruderclub Erlenbachs freut sich auf Deine Verstärkung. Wir sind eine motivierte Bande, die auch neben dem Training gerne Zeit miteinander verbringt. Der Rennsport liegt uns am Herzen und wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten, die den Zürichsee unsicher machen möchten! Mehr Informationen folgen im letzten Teil des Anfängerkurses!

Verbindliche Anmeldung zum Anfängerkurs 1 2024 des Ruderclubs Erlenbach

Angaben Teilnehmer:in	
Vorname + Name:	
Geburtsdatum:	
E-Mail:	
Handy:	
Strasse + Nr.:	
PLZ/Ort:	
Angaben Eltern	
Vorname + Name:	
E-Mail:	
Handy:	

Datum, Ort: _____ Unterschrift Teilnehmer:in: _____

Hiermit bestätige ich, dass mein Sohn/ meine Tochter gesund ist und im offenen Wasser 300m schwimmen kann und die Versicherungspolice für Bootsschäden entsprechend geprüft ist.

Datenschutz: Im Zusammenhang mit dem Kurs werden personenbezogenen Daten gespeichert und vom RCE verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Sie sind damit einverstanden, dass Sie vom RCE kontaktiert werden dürfen (Newsletter E-Mail etc.). Weiter entsteht im Kurs eventuell Bildmaterial (Fotos/Videos), welche auf der Clubhomepage www.rudercluberlenbach.ch, auf offiziellen Social-Media-Kanälen des Ruderclubs oder in Printmedien zu Werbezwecken Verwendung finden können.

Unterschrift Eltern (Gesetzliche:r Vertreter:in): _____