



Ausschreibung Fortgeschrittenenkurs 2020

Liebe Breitensportler*innen,

Wir freuen uns, euch einen Fortgeschrittenenkurs anzubieten, in dem ihr eure individuelle Rudertechnik verbessern könnt. Mit **Anja Odermatt** (Ruderchefin, row&row-Coach) und **Kirstin Minas** (Athletin, Juniorentrainerin) werden zwei sehr erfahrene Ruderinnen und Coaches den Kurs leiten.

Voraussetzung

Der Kurs ist offen für alle Belvoir-Mitglieder, die sich in schmalen Mannschaftsbooten sicher fühlen. Er findet auch statt, wenn das Wetter nicht ruderfreundlich ist. In diesem Fall gibt es ein technisches Ergometertraining.

Daten

Der Fortgeschrittenenkurs findet an folgenden Daten und zu folgenden Zeiten statt:

SA 4.7., 06.00 bis ca. 08.15 Uhr

DI 7.7./ FR 10.7./ SO 12.7. / DI 14.7./ DO 16.7. / FR 17.7., jeweils 06.00 bis 07.15 Uhr

Kosten

Der Kurs kostet 180 Franken, die nach der Teilnahmebestätigung und vor Kursbeginn zu zahlen sind.

Anmeldung

Um eine gute Betreuung zu gewährleisten, können 10 Teilnehmer*innen berücksichtigt werden. Die Plätze werden nach dem ‚first come - first serve‘-Prinzip vergeben.

Anmeldung über <https://forms.gle/8esfQYcbvxnuR2fJA>

Wir freuen uns auf euch!

Rudersportliche Grüsse,

Eva
Breitensportverantwortliche

Anja
Kirstin