



Breitensport/Fitnessrudern im Seeclub Sursee

Regattaruderer trainieren das ganze Jahr auf dem Wasser, finden doch im Januar und März Langstreckentests statt. Die eigentliche Wettkampfsaison ist April bis September.

Wir **FitnessruderInnen** üben diese schöne Sportart regelmässig von April bis September aus. In dieser Zeit finden auch jeweils am Dienstag- und Freitagabend begleitete Ruderausfahrten statt. Treffpunkt ist 18.45 Uhr. Es ist keine An- oder Abmeldung nötig. Wer da ist, bildet eine Mannschaft im Achter oder Vierer (Zweier). Um 19.00 Uhr sind alle Boote auf dem Wasser. Am Freitag wird meistens anschliessend gebrätelt.

Natürlich gibt es auch BreitensportlerInnen, welche im Winter rudern, sofern die Lufttemperatur > 5° beträgt. Hierbei gilt es aber, der Sicherheit allergrösste Beachtung zu schenken.

Alternativ kann man im Seeclub-Trainingsraum auf Indoor-Rowinggeräten, oder . Bikes, oder auch mit Langhanteln und weiteren Trainingshilfen die Fitness hoch halten. Oder man nimmt am Hallentraining teil (Freitag 19.00 . 20.30 Uhr, Kottenturnhalle).

Wie komme ich zum Rudern?

Ruderboote sind nicht nur schlank und schön, sondern auch verletzlich und teuer! Deshalb kann im SCS nur mitrudern, wer das Handwerk und das Handling beherrscht.

Ab Mitte April findet jeweils der **Ruderkurs für Erwachsene** statt.

Standardkurs: Montag 18.30 . 20.00 Uhr; Kurskosten CHF 350.-

Anmeldungen an michael.kiel@iqs.ch mit Angaben von Adresse, E-Mail, Geburtstag und Handy-Nr.

*****Achtung*** Kurse im 2016 sind AUSGEBUCHT**

Nach Kursende kann ohne Aufpreis an den Breitensportanlässen (Di und Fr) mitgemacht werden. Dies um wirklich zu erfahren, ob eine Mitgliedschaft, resp. eine Fortsetzung der Ruderkarriere auch Sinn und Freude macht!

Ab Mai findet jeweils auch ein Anfängerkurs für Kids statt.

Wer vorgängig abklären möchte, was Rudern überhaupt beinhaltet, vereinbart einen Termin zum Schnupperrudern.

Schnupperkurse für Erwachsene (1. 4 TeilnehmerInnen)

Termin individuell (nach Absprache) Kosten: Grundgebühr CHF 50.- / pro Teiln. CHF 40.-

Anmeldungen an koch.andreas@bluewin.ch

Ruderinnen und Ruderer sind im Seeclub Sursee in allen Alters- und Leistungsklassen zu finden:

In Ausbildung	Jugendliche	Erwachsene	
WettkampfruderInnen			
Altersklasse / Kategorie	Juniorinnen/Junioren	Sen./Elite	Masters
	U-15 U-17 U-19	U-23 / LG	27 - 99
Plausch- oder FitnessruderInnen	keine Altersbeschränkung nach oben		