



## ANFÄNGERKURS RUDERN JUGENDLICHE

- ⇒ Lerne diesen Teamsport im Club unseres Olympiasiegers Simon Schürch kennen
- ⇒ Im 2er, 4er oder 8er-Boot über den schönen Sempachersee gleiten
- ⇒ Im windgeschützten Triechter gefahrlos üben
- ⇒ Nach dem Rudern ein erfrischendes Bad nehmen
- ⇒ Kraft u. Technik auf dem Ruderergometer trainieren



**Stufe:** Ab 5.- 6. Klasse      **Wann:** 18:00-19:30 Uhr

**Wo:** Bootshaus Sursee (neben Strandbad)

**Material:** Boots- Material wird von Seeclub Sursee zur Verfügung gestellt.

**Besonderes:** Bei jedem Wetter!  
Voraussetzungen: mind. 50m schwimmen können!

**Kosten:** Sfr.80.-

**Mitnehmen:** Enge, wetterangepasste Sportbekleidung (wir sind immer draußen), Turnschuhe

**Daten:**

DO:	DO:	DO:	MI:	DO:	DO:	MI:	DO:
4.5.17	11.5.17	18.5.17	24.5.17	1.6.17	8.6.17	14.6.17	22.6.17

**Leitung:** Manuela Amrein , Res Koch

**Anmeldung:** Manuela Amrein, Mariazellhöhe 8,  
6210 Sursee [manuela.buck@gmail.com](mailto:manuela.buck@gmail.com)



### ANMELDUNG

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Bestätigung, dass unser Kind schwimmen kann.

Name/ Vorname des Kindes:	
Adresse:	
Geburtsdatum:	
Telefon:	
Natelnummer:	
E-Mail:	
Datum:	
Unterschrift der Eltern:	