

# Techniktag RCUster



**Wo:** Sarnen

**Wann:** Samstag, 27. Juni 2026, 8 Uhr bis ca. 14 Uhr

**Optional:** Gelerntes vertiefen im Anschlusstraining am Sonntag, 28. Juni auf dem Greifensee. Zeitpunkt und Dauer nach Absprache und Wetteraussichten, ohne Coaching.



## Inhalt

- Wassertraining mit Rudercoaching auf Motorboot
- Videoaufnahmen & Videoanalysen
- Gymnastik / Stretching
- 2 Mietboote

## Leitung

Sarah Zurbrügg-Greenaway, row&row

## Voraussetzungen

Basisruderkenntnisse vorhanden

## Kosten

Je nach Anzahl Teilnehmenden **max. 200 CHF pro Person**, ohne Anreise und Verpflegung

## Anmeldung

Bitte bis **6. Juni 2026** an [kurs@rcuster.ch](mailto:kurs@rcuster.ch)

## Anzahl Teilnehmende

Maximal: 8 Personen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Weitere Informationen folgen direkt an die angemeldeten Teilnehmenden.

5.5.2026