



Techniktage RCUster in Sarnen

Datum:

Sa/So 28./29.. Juni 2025

Ort:

Sarnen

Zeit:

Start am Samstag um 9 Uhr in Sarnen, Ende am Sonntag ca. 16 Uhr in Sarnen

Übernachtung:

Ruderhaus des SRV oder Hotel

Inhalt:

Techniktraining in Rennbooten mit 4 Ruderausfahrten in Begleitung mit Motorboot, Videoaufnahmen und Videoanalysen, Gymnastik/Stretching

Leitung:

Sarah Zurbrügg-Greenaway von row&row

Voraussetzung:

Basisruderkenntnisse vorhanden

Kosten:

Je nach Anzahl TeilnehmerInnen zwischen 150 und 300 CHF pro Person plus Übernachtung exklusive Verpflegung

Anmeldung

Bitte bis 15. April 2025 an clfrnt@gmail.com .

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Aktuell sind 7 Plätze vergeben.

Maximale Teilnehmerzahl : 12 Personen.

Weitere Informationen folgen rechtzeitig direkt an die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer.