

# RUDERKURS 2023 FÜR JUGENDLICHE

Hast du gerne Wasser und Lust auf eine Sportart draussen in der Natur, dann ist Rudern vielleicht **Dein** neuer Sport.

Zielpublikum: Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren

Wo: Bootshaus Ruderclub Thun,  
Lachenweg 8, 3604 Thun

Vorkenntnisse: Du musst den Wassersicherheits-Test bestanden haben oder 300m ohne Unterbruch schwimmen können.

Kosten: 80.- (am ersten Kurstag mitbringen oder per TWINT).

Mitnehmen: enganliegende, wetterangepasste Sportbekleidung, Ersatzkleider, Turnschuhe, eine gefüllte Trinkflasche.  
(Sicherheitswesten werden vom Ruderclub zur Verfügung gestellt).

Wann: Es gibt 2 Kurse

Mittwoch-Kurs 16:30 - 18:30  
ab 23.08.23 – 25.10.23

Samstag-Kurs 9:00 - 11:00  
ab 26.08.23 – 28.10.23

Anmeldung: Mail an [aast@gmx.ch](mailto:aast@gmx.ch), Teilnehmerzahl beschränkt. Bei weniger als 3 Teilnehmern wird der Kurs nicht durchgeführt.

Weitere Infos: Andrea Thomi wird eure Fragen gerne beantworten. [aast@gmx.ch](mailto:aast@gmx.ch), 076 570 57 33



## ANMELDUNG

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Der Unterzeichnende bestätigt: 

- Teilnehmer kann 300m Schwimmen oder bestandener Wassersicherheitstest
- Versicherungen ist Sache der Teilnehmer

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift Jugendlicher: \_\_\_\_\_ Unterschrift Eltern: \_\_\_\_\_