

Information und Anmeldeformular Schnupperkurs / Grundkurs Rudern für Erwachsene im März/April 2020

Kursdaten 2020:	<p><u>Schnupperkurs:</u> So, 22. März: 8h - 12h</p> <p><u>Grundkurs, Teile 1-6:</u> 1) So 29. März: 9h - ca. 12h 2) Di 31. März: 18h - ca. 21h 3) Do 2. April: 18h - ca. 21h 4) Sa 4. April: 7h - ca. 10h 5) Di 7. April: 18h - ca. 21h 6) Do 9. April: 18h - ca. 21h</p>
Kursort:	Seeclub Küsnacht Zehntentrotte, Theodor Brunner-Weg 4, 8700 Küsnacht
Anmeldeschluss:	23. Februar 2020
Teilnehmerzahl:	Die Teilnehmerzahl für den Schnupperkurs ist auf 20 Personen begrenzt. Die Teilnehmerzahl für den Grundkurs ist auf 15 Personen beschränkt. Sollten sich nach dem Schnupperkurs mehr als 15 Personen für die Teilnahme am Grundkurs interessieren, so erfolgt eine Selektion auf Grund des am Schnupperkurs gezeigten koordinativen und technischen Potentials. Der Entscheid wird bis am 25. März durch die Kursleitung kommuniziert.
Kursvoraussetzung:	<ul style="list-style-type: none"> ● Körperlich fit sein für einen technisch anspruchsvollen Sport, Freude am Teamsport ● 300 m im offenen Gewässer schwimmen können ● Abgabe der Erklärung zu Haftung und Versicherung
Ausbildungsziele:	<p>Beide Kurse werden in Kombination angeboten.</p> <p><u>Schnupperkurs</u> Gefällt mir der Rudersport? Möchte ich weitermachen mit dem Grundkurs? Ein Aussteigen ist zu diesem Zeitpunkt möglich.</p> <p><u>Grundkurs</u> Voraussetzung ist die Teilnahme am Schnupperkurs und sichtbares Potential, eine Grundausbildung im Rudersport in einem Team innerhalb kurzer Zeit erfolgreich zu absolvieren und sich danach in den allgemeinen Ruderbetrieb des SCK zu integrieren.</p> <p>Der Kurs beinhaltet folgende Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Handhabung von Ruderbooten und deren Pflege ● Rudertechnik erlernen und bei den Ruderausfahrten umsetzen (Ruderhandhabung, Schlagaufbau, Rhythmus, Ruderbewegung auf dem Ergometer, etc.) ● Manöver und Ruderkommandos ● Sicherheit im Rudersport
Kursleitung:	Hans-Jürgen Koch, Koordinator Breitensport und Martina Sintzel, Präsidentin Seeclub Küsnacht
Kurskosten:	<p><u>Schnupperkurs:</u> CHF 50.- pro Teilnehmer in bar bei Kursbeginn (22. März).</p> <p><u>Grundkurs:</u> CHF 300.- pro Teilnehmer in bar bei Kursbeginn(29. März) zu bezahlen. Bei Abwesenheiten oder Abbruch des Kurses werden keine Kurskosten rückerstattet.</p>
...und dann?	Nach Abschluss des Grundkurses kann der Eintritt in den SCK beantragt werden. Voraussetzung ist dafür, dass mindestens 30km in Begleitung gerudert wurde und man bereit ist, möglichst einmal pro Woche an der danach bis zu den Sommerferien angebotenen Nachbetreuung (voraussichtlich Di und Do 6h - 7.30h und Sa 7h - 9h) teilzunehmen.

Anmeldeformular siehe nächste Seite!

Personalien (Bitte gut lesbar schreiben)

Name:		Vorname:	
Geburtsdatum:		Geschlecht	
Adresse:		PLZ/Ort:	
Tel./Handy:		Email:	
Anwesenheit Grundkurs:	<input type="checkbox"/> Ich kann jedes Mal beim Grundkurs dabei sein. <input type="checkbox"/> Ich wäre an folgenden Grundkurs-Daten verhindert:		
Datum:		Unterschrift:	

Zusätzliches Blatt zu Anmeldung, Haftung und Versicherungsfragen siehe nächste Seite!

Entsprechendes bitte jeweils ankreuzen

Angaben zur Fitness

Rudern ist eine äusserst gesunde, aber auch anspruchsvolle Sportart. Deshalb ist es wichtig, dass die Kursleitung/Trainer über Ihren Gesundheitszustand informiert sind. Verschwiegene Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand (z.B. Asthma, Allergien, Epilepsie, Rückenbeschwerden) bergen ein erhöhtes Risiko auf dem Wasser und können nicht nur Sie, sondern die ganze Bootsmannschaft in Gefahr bringen. Ehrliche und korrekte Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand sind deshalb von hoher Wichtigkeit! Bitte setzen Sie die Kursleitung darüber in Kenntnis. Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

- Ich habe die vorstehenden Angaben gelesen und zur Kenntnis genommen.
- Ich bin gesund und fühle mich fit für den Ruderkurs (dazu gehört auch ein Boot mittragen zu helfen (20-30 kg)
- Ich fühle mich fit für den Ruderkurs, habe aber leichte gesundheitliche Beschwerden/ Krankheiten/Allergien (z.B. Asthma, Bienenstichallergie, Epilepsie, Rückenbeschwerden, etc.) die mich bei der Ausübung des Rudersportes beeinträchtigen könnten. Diese werde ich nachfolgend kurz beschreiben:

.....

- Ich kann 300 m im offenen Gewässer schwimmen.

Angaben zu Haftung und Versicherung

Das auch für den Grundkurs Rudern Wesentliche zu Haftung und Versicherung ist auf www.seeclubkuesnacht.ch unter der Rubrik „Recht / Sicherheit“ --> „Haftung und Versicherung“ zusammengefasst.

- Ich habe die Ausführungen zu Haftung und Versicherung auf der SCK-Webseite zur Kenntnis genommen, akzeptiere sie als auch für mich verbindlich und lege diesem Anmeldeformular eine unterzeichnete „Erklärung zu Haftung und Versicherung“ bei, die ich von der erwähnten Stelle der Webseite heruntergeladen und ausgedruckt habe.

Die Anmeldung ist erst nach einer Bestätigung durch die Kursleitung definitiv. Das Bestätigungsschreiben erfolgt nach Ablauf der Anmeldefrist. Die Kurskosten sind bei Kursbeginn zu begleichen. Bei Abwesenheiten während des Kurses werden grundsätzlich keine Kurskosten rückerstattet.

Nach Absolvierung des Grundkurses, besteht die Möglichkeit, dem Club beizutreten.

Beilage: Erklärung zu Haftung und Versicherung

Unterschrift

Ort, Datum.....

Unterschrift (+ Name, Vorname in Blockschrift)

Bitte Anmeldungen per Mail an info@seeclubkuesnacht.ch oder per Post (bis spätestens 23. Februar 2020) an Seeclub Künsnacht, Postfach, 8700 Künsnacht.