



Ruderkurs für Erwachsene: Gut zu wissen!

Ruderausbildung und Mitgliedschaft

Schritt	Zeitraum	Investition
1	Februar Informationsabend <ul style="list-style-type: none"> - Festlegen der Kurstermine - Max. 4 Kurse à 4 Teilnehmende 	
2	März/April Ruderkurs <ul style="list-style-type: none"> - Einführungstag ca. 4 Std. (Sa.) - 6 Einheiten à je 2 Std. (1 mal pro Woche abends) 	CHF 560.-
3	Mai bis Dezember Teilnahme im Breitensport als Kandidatin*in <ul style="list-style-type: none"> - Welcome Day - Clubregatta - Inkl. Videoanalysen 	CHF 400.- Mitgliederbeitrag
4	Januar des Folgejahres Aufnahme als Aktiv-Mitglied	CHF 500.- Aufnahmegebühr einmalig CHF 400.- Mitgliederbeitrag CHF 75.- Verbandsbeitrag an SRV

Die Höhe der Mitgliederbeiträge werden an der Generalversammlung festgelegt.

Vielen Dank für dein Interesse am Rudersport und dem Seeclub Stäfa.
 Ausgefülltes Formular senden an: fitnessrudern@c2g.ch / Claudia Wehri



Diese Fragen musst du dir stellen:

1. Kann ich einen Ruderkurs ohne Unterbruch besuchen?
2. Kann ich anschliessend regelmässig - am besten wöchentlich - eine Ausfahrt mit einem Zeitbedarf von ca. 2-3 Stunden machen?
3. Kann ich bis Ende Jahr ca. 200 km rudern (also ca. 20 Ausfahrten à 10 km)?
4. Kann ich mich als Mitglied min. zweimal pro Jahr für den Unterhalt der Infrastruktur, Boote sowie bei Veranstaltungen des Seeclubs engagieren?

Breitensport im Seeclub Stäfa

Ziele

- ✓ Angebote an Aus- und Weiterbildungen für Erwachsene; bestehend aus Rudertechnik, Sicherheitstrainings, Bootshandhabung und -pflege.
- ✓ Ganzjährig begleitete und regelmässige Trainings.
- ✓ Organisation von Wanderfahrten und Teilnahme an anderen rudersportlichen Veranstaltungen (z.B. Wanderfahrten und Bilac).

Ausbildungskonzept

1. Informieren und mit Formular für den Ruderkurs anmelden.
2. Teilnahme an Informationsabend im Februar und Agenda mitbringen.
3. Eignungsprüfung durch den Club.
4. Besuch aller Einheiten des Kurses; Nachholkationen werden separat verrechnet.
5. Nach erfolgreich beendetem Kurs:
Anmelden als Kandidat*in und aktive Teilnahme am Clubleben.
6. Ausfahrten jeweils am Dienstagabend, Donnerstagabend und Samstagmorgen nutzen.
7. Bis Ende Jahr ca. 200 km rudern (entspricht ungefähr 20 Ausfahrten).
8. Falls diese Bedingungen erfüllt: Gesuch stellen zur Aufnahme als Aktiv-Mitglied des Seeclub Stäfa.



Anmeldung zum Ruderkurs für Erwachsene

<input type="checkbox"/> Ja, ich bin interessiert, den nächsten Ruderkurs zu besuchen	
<input type="checkbox"/> Ja, ich kann schwimmend 300m im See zurücklegen	
Name	Vorname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geburtsdatum	
<input type="text"/>	
Adresse	
<input type="text"/>	
PLZ / Ort	
<input type="text"/>	
Mobile Nummer	
<input type="text"/>	
E-mail	
<input type="text"/>	
Bemerkungen	
<input type="text"/>	
Datum	
<input type="text"/>	

Statuten und Reglemente sind auf der Homepage unter www.seeclub-staefa.ch verfügbar.

Vielen Dank für dein Interesse am Rudersport und dem Seeclub Stäfa.
Ausgefülltes Formular senden an: fitnessrudern@c2g.ch / Claudia Wehri