



Steckborn, 4. Juli 2018

## Ruderevent beim Ruderclub Steckborn

Geschätzte Interessierte,

der Ruderclub Steckborn bietet Interessierten die Möglichkeit von Team/Gruppenevents in Gruppenbooten auf dem Untersee. Der ideale Anlass um in der Gruppe im Gleichtakt etwas zu bewegen. Alle sitzen wortwörtlich im gleichen Boot. Um es vorwärts zu bringen, müssen alle zusammen im gleichen Takt rudern. Die TeilnehmerInnen erleben auf eine spielerische Art, dass sie mehr erreichen, wenn sie zusammenarbeiten. Beim Rudern steht „gemeinsam“ an erster Stelle! Weniger Kraft im gleichen Rhythmus gewinnt immer gegen viel Kraft und wenig Rhythmus. *Wer im Team harmoniert kommt ganz einfach schneller und effizienter vorwärts.*

Im Kurs werden die TeilnehmerInnen sorgfältig in die folgenden Themen eingeführt:

- korrekte Ruderbewegung am Ergometer
- Boot vorbereiten, einwassern
- Rudern auf dem Untersee
- Boot auswassern

Jedes Boot wird von einem unserer erfahrenen Kursleitern im Boot begleitet.

Rudern kann grundsätzlich jeder. Wir setzen allerdings voraus, dass die TeilnehmerInnen schwimmen können und in der Lage sind in ein Ruderboot ein- und auszusteigen.

Erleben Sie ein paar Stunden in der Welt des Ruderns. Der Event dauert ca. 3 Stunden. Die Kosten betragen pro TeilnehmerIn CHF 100.-. Ein Event wird mit min. 8 bis max. 14 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Bei Interesse melden Sie sich per Mail unter [info@rcsteckborn.ch](mailto:info@rcsteckborn.ch) und geben Sie uns Ihre Terminwünsche und die Anzahl Teilnehmer an. Wir werden uns umgehend bei Ihnen melden.

Mit sportlichen Grüßen,

Werner Egli  
Präsident