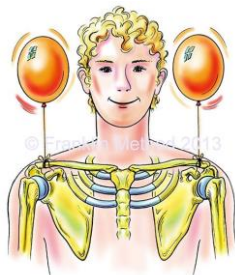


## Rudern mit der Franklin Methode®



Bereits im Sommer 2019 wendeten wir an 2 Kurstagen in Steckborn die Franklin Methode® in der Ruderbewegung an. In diesem Kurs frischen wir bereits Gelerntes auf und beschäftigen uns mit neuen Aspekten der erlebten Anatomie beim Rudern. Das Ziel: Mit der bewussten Wahrnehmung unserer Organe, Muskeln und Knochen in der Bewegung uns selber sowie auch unsere Boote effizienter zu bewegen. Es erwarten uns zwei lehrreiche Tage!

Kursort:	Ruderclub Steckborn
Datum:	Fr/Sa 3.-4. Juli 2020 (2-Tageskurs)
Inhalt:	<p>Mehrere Ruderausfahrten in Mannschaftsbooten kombiniert mit Bewegungstraining der Franklin Methode®. Motorbootbegleitung.</p> <p>Verfeinern der Beckenbewegung beim Rudern Gelöste Schultern – entspannter Nacken Rumpfstabilität – wo steckt sie? Verbindungen Körper - Boot - Wasser Muskeln + Faszien – aus Bewegung entsteht Kraft Unsere Organe in der (Ruder-)Bewegung</p>
Material:	<p>Ruderboote, Rudergeräte, Kursraum: RC Steckborn Motorboot: row&amp;row Ruderschule Material für Franklin Lektionen: row&amp;row Ruderschule</p>
Voraussetzung:	Interesse, die persönliche Bewegungsqualität zu verbessern Schwimmkenntnisse
Bekleidung:	Sportbekleidung für Outdoor-Aktivität
Anmeldung:	Clubintern über Susanne Eggmann
Kursleitung:	Sarah Zurbrügg-Greenaway, Ruderinstruktorin, Bewegungstrainerin FM®



### **AGB's / Rücktrittsbedingungen/Änderungen**

Grundsätzlich muss eine Annullierung bzw. Änderung schriftlich erfolgen.

#### **1. Bearbeitungsgebühren**

1.1. Bis zu Beginn der Annullierungsfristen (siehe 2.1.) erheben wir für Annullierungen und Änderungen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.–. Nach Beginn der Annullierungsfristen gelten die Bedingungen gemäss Ziffer 2.1.

#### **2. Kosten einer Annullierung**

2.1. Treten Sie nach Buchung vom Angebot zurück, so müssen wir zusätzlich zu den Bearbeitungsgebühren gemäss Ziffer 1.1. noch die folgenden Kosten in Prozenten des Gesamtrechnungsbetrages erheben, wobei 100% des Arrangementpreises nicht überschritten werden.

Kurs (Annullierung gesamte Gruppe)

ab schriftlicher Buchung 20%

30 – 15 Tage vor Kurs: 60%

14 – 8 Tage vor Kurs: 80%

7 – 0 Tage vor Kurs 100%

Bei Absage von Einzelpersonen wird der Kursbetrag unverändert gemäss Offerte in Rechnung gestellt.