

Rudern auf dem Wohlensee

Rudern ist ein ganzheitlicher Sport mit geringem Verletzungsrisiko, der in einem wunderbaren Naturgebiet ausgeführt wird. Im Einsteigerkurs lernen Sie die Basis des Ruderns und des Bootshandlings kennen, sodass Sie nach Kursende weitgehendst selbständig rudern können. Der Kurs ermöglicht es in Kombination mit einer Mitgliedschaft beim Ruderclub Wohlensee, an den offenen Trainings des Clubs teilzunehmen.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen mindestens 300 Meter schwimmen können.

Schnupperlektion

Kurs Nr.: 14800.17.304
Datum: **Dienstag, 4. Juli 2017**
Zeit: **14.00 – 16.00 Uhr**
Dauer: 1 x 2 Stunden
Leitung: Team Ruderclub Wohlensee
Ort: Ruderclub Wohlensee
Araweg 12, 3032 Hinterkappelen
Kosten: gratis

Quartalskurs

Kurs Nr.: 14800.17.305
Datum: **Dienstag, 8.8. – 26.9.2017**
Zeit: **14.00 – 16.00 Uhr**
Dauer: 8 x 2 Stunden
Leitung: Team Ruderclub Wohlensee
Ort: Ruderclub Wohlensee
Araweg 12, 3032 Hinterkappelen
Kosten: CHF 350.—

Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.pro-senectute-regionbern.ch

✂

Anmeldung

Ich melde mich an für den folgenden Kurs (*bitte zutreffendes ankreuzen*):

- 14800.17.304 – Schnupperlektion "Rudern auf dem Wohlensee"
- 14800.17.305 – Quartalskurs "Rudern auf dem Wohlensee"

Name Vorname Geburtsdatum

Adresse PLZ, Ort

Telefon Natel E-Mail

Ort, Datum Unterschrift

Einsenden an: Pro Senectute Region Bern, Berner GenerationenHaus,
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern