



RUDERVEREIN NORMANNEN

Normannengasse 2
A-3400 Klosterneuburg
Tel: 0043(0)2243/21 888
Mail: rvn@normannen.at
Web: www.normannen.at
ZVR: 453574887
IBAN: AT64 3236 7000 0001 8630
BIC: RLNWATWW367

Informationsblatt zum Schnupperwochenende

Änderungen im Sinne der Trainer: innen, des Wetters und anderen Umständen vorbehalten
Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unseren Scouting-Tagen!

Da Rudern ein Wassersport ist, müssen alle Teilnehmer: innen **des Schwimmens mächtig** sein. Die Kurse werden bei jedem Wetter durchgeführt.

Ausrüstung:

Wir bitten jede: n Teilnehmer: in folgendes zu den Kursen mitzubringen:

- Wasserflasche aus Metall oder Plastik (kein Glas, das kann die Boote beschädigen!)
Kleinen Snack
- Enganliegende Sportkleidung für jede Wetterlage, für In- und Outdoor-Training
- Sportschuhe
- Wechselgewand
- Sonnenschutz (Sonnencreme und Kopfbedeckung)

Ungefährer Kursablauf:

Tag 1: Kennenlernen der Gruppe und des Bootsmaterials, Führung durch das Vereinshaus und die Bootshalle, Erlernen der Grundzüge der Rudertechnik am Ruderergometer, erste Ausfahrt im Übungsboot

Tag 2: Gemeinsames Aufwärmen am Ruderergometer und kleine Aufwärmspiele, wiederholen der Grundzüge der Rudertechnik in der Ruderbox und im gesteuerten Übungsboot, längere Ausfahrt mit Fokus auf Technik

Bei Verkühlung, Krankheit oder positivem COVID-Testbefund ist die Kursleitung so bald wie möglich zu informieren. Dies ist ein körperlich anspruchsvoller Sportkurs – von der Teilnahme in geschwächtem oder infektiösem Zustand ist dringend abzuraten. Bei chronischen Erkrankungen und gesundheitlichen oder körperlichen Beeinträchtigungen bitten wir Sie, uns im Vorhinein zu informieren, sofern sie für die Sicherheit und Gesundheit der Kinder bei der Sportausübung relevant sein können! Des Weiteren gilt es, Folgendes zu beachten:

Mit dem Unterschreiben des Anmeldeformulars nehme ich alle hier angeführten Anforderungen und Voraussetzungen zu Kenntnis.

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich bitte unter jugend@normannen.at oder unter +43/6601999396 (Johannes)

Gründungsjahr 1897 – Mitglied der Österreichischen Turn- und Sportunion

