

Ruderevent . Ihre Anfrage

Wir freuen uns über Ihr Interesse, im See-Club Luzern Ihren Ruderevent zu buchen. Bitte füllen Sie dieses Formular aus und senden Sie es an event@seeclub-luzern.ch. Sie erhalten innerhalb von 5 Tagen ein Angebot zugestellt.

Ihre Erwartungen an den Event: _____

Anzahl Personen: _____; davon Anzahl Ruderkundige: _____

Durchschnittsalter der TeilnehmerInnen: _____

Gewünschtes Datum: _____

Zeit: von ____ bis ____

(idealerweise 3 h: 30 min. Ergometer, um einen Einblick in die korrekte Ruderbewegung (Beine, Oberkörper, Arme) zu erhalten, 150 min. Boot wassern, Rudern, Boot auswassern)

Firma: _____

Kontaktperson: _____

Telefonnummer: _____

Email-Adresse: _____

Haftung: Der See-Club Luzern übernimmt keine Haftung.

Voraussetzungen:

- Das Mindestalter ist 12 Jahre (über 140cm Körpergrösse).
- Sicheres Schwimmen.
- Guter allgemeiner Gesundheitszustand und keine grösseren Einschränkungen in der Beweglichkeit.
- Die Kleidung sollte möglichst eng und bequem am Körper anliegen. Weite Hosen können sich in den Rollsitzen verfangen, während die Griffe der Skulls häufig in weiten Jacken und T-Shirts oder Pullovern mit Bauchtaschen hängen bleiben. Die Schuhe sollten an der Ferse nicht zu dick sein. Dies ist insbesondere bei Joggingsschuhen oft der Fall! Alte Sneakers sind ideal. Die Kleidung kann je nach Jahreszeit etwas wärmer ausfallen, da die körperliche Belastung bei ungeübten Ruderern durch die Konzentration auf die Technik meist nicht für das Warmhalten des Körpers ausreicht.