



Schweizer
Paraplegiker
Vereinigung

Association
suisse des
paraplégiques

Associazione
svizzera dei
paraplegici

Swiss
Paraplegics
Association

sun, fun and SPORT RUDERN

Samstag, 10.-Dienstag, 13. Juli 2010

Rudern – eine neue Sportart für Menschen mit speziellen Voraussetzungen. Erstmals wurde Rudern an den Paralympics 2008 ausgetragen. Diese neue paralympische Sportart wächst von Jahr zu Jahr.

Der Seeclub Sempach, welcher das Nationale Zentrum für Adaptive-Rowing betreibt, bietet euch die Möglichkeit, den Rudersport kennenzulernen. Was gibt es schöneres als auf einem ruhigen See die Natur und das gleiten des Bootes zu geniessen.

Sicher hast du viele Fragen zu dieser Sportart. Wenn du Antworten willst, melde dich zum Schnupperkurs an. Gemeinsam erlernen wir den Bewegungsablauf auf dem Ruderergometer, den Transfer vom Rollstuhl ins Boot und dass Rudern im Einer oder Doppelzweier.

| | | |
|-------|-------------------------|--------------------------------------|
| Daten | Samstag, 10. Juli 2010 | 09:00 - 12:00 Uhr; 13:30 - 16:30 Uhr |
| | Sonntag, 11. Juli 2010 | 09:00 - 12:00 Uhr, 13:30 - 16:30 Uhr |
| | Montag, 12. Juli 2010 | 16:00 - 20:00 Uhr * |
| | Dienstag, 13. Juli 2010 | 16:00 - 20:00 Uhr * |

*)

je nach Nachfrage würden wir Angebot an diesen Tagen ausweiten.

Mittagessen Bootshaus Seeclub Sempach

Voraussetzung Du solltest schwimmen und mindestens Hände und Arme für die Ruderbewegung einsetzen können.

Tenü Sportkleider (eng anliegend), Sportschuhe
Sonnenschutz/Regenschutz je nach Wetter
Getränk
Evtl. Sitzkissen (es kann auch Kissen vom Rollstuhl verwendet werden).

Kursleiter Hans-Peter Roth, Seeclub Sempach, Tel. 079 340 70 77

SPV, Rollstuhlsport Schweiz, Fabienne Thali 041 939 54 30