

# Sicherheits- und Kenterkurs im Skiff 2018



- Leitung:** Frauke Potrykus, [frauke@potrykus.ch](mailto:frauke@potrykus.ch), 079 248 33 16  
Turn- und Sportlehrerin, Ruderausbildnerin, Bewegungstherapeutin,  
ehemals: Spitzenruderin, Verbandstrainerin Juniorinnen,  
Pionierin im Schweizer Frauenrudern und in der Arbeit mit Sinnesbehinderten
- Daten:**
- |                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Sa 30.6. von 9.00 - 12.00 | (Verschiebedatum 7.7. 15.00-18.00)  |
| Sa 7.7. von 9.00 – 12.00  | (Verschiebedatum 18.8. 15.00-18.00) |
| Sa 18.8. von 9.00 - 12.00 | (Verschiebedatum 25.8. 15.00-18.00) |
- Inhalte:** Handling des Skiffs – an Land und auf dem Wasser  
Sicher ablegen und anlegen  
Sicherheit bei Manövern  
Wiedereinstieg nach Kentern  
(Diese Inhalte können sowohl im schmalen Skiff, als auch im breiten Einer oder dem Surfskiff vermittelt werden.)
- Kosten:** 70.- /Person (10% gehen an das Juniorenttraining)  
Bitte am Kurstag in bar mitbringen
- Teilnehmer:** ambitionierte Clubmitglieder, die gerne im Skiff rudern möchten und schon über eine gewisse Erfahrung und Eigenständigkeit beim Rudern verfügen: maximal 8 Teilnehmer/innen (min. 5)
- Anmeldung:** per Email mit Natelnummer und einer Kurzbeschreibung der persönlichen Rudererfahrung und Erwartung an den Kurs an:  
[frauke@potrykus.ch](mailto:frauke@potrykus.ch)
- Mitbringen:** Badekleid und darüber Ruderkleidung, Handtuch, Kleider zum Wechseln, Notizmaterial, etwas zur Stärkung zwischendurch
- Versicherung:** Ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers. Schwimmkenntnisse in tiefem Wasser werden vorausgesetzt. Ebenso körperliche Gesundheit.