

# Ruderkurse 2026

In diesem Intensivkurs erlernst du die Grundkenntnisse des Rudersportes. Geeignet ist der Kurs für alle Erwachsene, die Freude an Bewegung und dem Erlernen einer neuen Sportart haben. Die Ausbildung findet an 3 Tagen in maximal 3 Gruppen à 4 Personen statt. Nach einer Einführung auf dem Ergometer erlernst Du die rudertechnischen Grundlagen auf dem Wasser und erwirbst Sicherheit im Mannschaftsboot. Umgang und Pflege des Bootsmaterial runden den Kurs ab.

Folgende Bedingungen solltest Du erfüllen:

- Körperliche Gesundheit
- 300 m im freien Wasser schwimmen zu können;
- Möglichkeit und Wille, **alle Lektionen** zu besuchen.

**Der Seeclub Wädenswil führt 2026 drei Ruderkurse durch:**

- **8. – 10. Mai (ausgebucht) \***
- **7. – 9. August \***
- **4. – 6. September**

(\*) Kursleiterin ist Regina Naunheim, zweifache Europameister-Medaillengewinnerin und achtfache Schweizer Meisterin im Skiff und Doppelzweier, Instruktorin bei der row&row-Ruderschule gmbh.

Abhängig von der Teilnehmerzahl wird Regina von einem oder zwei weiteren InstruktorInnen unterstützt.



Die Kurse finden jeweils von Freitag bis Sonntag statt:

Kursbeginn	Freitag	8:00 – 17:00 Uhr (inkl. Mittagessen)
	Samstag	8:00 – 12:00 Uhr
	Sonntag	8:00 – 17:00 Uhr (inkl. Mittagessen)

**Anmeldeschluss: August Ruderkurs    Dienstag 01.07.2026.**  
**September Ruderkurs    Samstag, 01.08.2026**

Aufgrund der beschränkten Anzahl an Plätzen im Kurs entscheidet das Datum der Anmeldung über die Verfügbarkeit. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einer kurzfristigen Abmeldung und einem Fehlbleiben im Kurs, berechnen wir die vollen Kurskosten. Eine Anzahlung der Kurskosten von Fr.100.- wird nach der Anmeldung eingefordert.

**Kursort**    Wädenswil, Im Giessen  
[Bootshaus Seeclub Wädenswil](#)

**Kurskosten**    CHF 500.00

[Zur Anmeldung](#)





## Weitere Informationen

<b>Verpflegung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden. Es wird empfohlen, gut verdauliche Kost mit zu nehmen. Mikrowelle, Herd und Grill stehen zur Verfügung.
<b>Versicherung</b>	Der Club übernimmt keine Haftung für Personen – und Sachschäden.
<b>Kontakt</b>	Für weitere Informationen oder Fragen richte dich bitte an die Kursleitung, <a href="mailto:runderkurs@seeclubwaedi.ch">runderkurs@seeclubwaedi.ch</a>
<b>Anmeldung</b>	Maile den ausgefüllten Talon (siehe URL <a href="https://www.seeclubwaedi.ch/breitensport/starterkurse">https://www.seeclubwaedi.ch/breitensport/starterkurse</a> ) oder deine Daten an <a href="mailto:runderkurs@seeclubwaedi.ch">runderkurs@seeclubwaedi.ch</a>

Wegen den Wasserverhältnissen könnte es möglich sein, dass die Kurszeiten am Kurstag verschoben werden. Diese werden wir direkt im Kurs am Vortag für den nächsten Tag kommunizieren.

Nach dem Ruderkurs besteht für Interessierte die Möglichkeit ein Schnupper Abo zu lösen und dem Seeclub Wädenswil als Mitglied beizutreten. Die Kosten des Schnupperabos werden beim Mitgliedsbeitrag angerechnet.