



RUDERCLUB BADEN

COX ACADEMY



Ausbildung zur wichtigsten Person im Königsboot.

Kursaufbau in 4 Modulen sowie Coaching auf dem Wasser.

Du lernst:

- **Sicheres Steuern und Kommandosprache (Modul 1)**
- **Unterstützung des Teams (Modul 2)**
- **Verbesserung der Rudertechnik (Modul 3)**
- **Renn-Taktik und Team-Coaching (Modul 4)**

Leitung:

Simon Aubry, Adrian Knaup

Modul 1 „Sicheres Steuern und Kommandosprache“

Dienstag, 24. August 2010, 17.30-21.00h, Bootshaus RC Baden

17.30 Theorie-Teil Modul 1

18.30 Praxis-Teil: Steuern des Achters mit Coaching

20.00 Kurzer Imbiss (Grill-Abend RCB) und Trainings-Besprechung

Teilnehmer/innen:

Mitglieder RC Baden + Externe, die Steuern lernen / praktizieren möchten

Anmeldung bis 21.8.2010:

Liste im Bootshaus oder Mail an knaup@baden.ch