



krebsliga zentralschweiz

# Rudern auf dem Ägerisee

Schnupperkurse für Krebsbetroffene ab 18 Jahren

**Schnupperkurse  
im Mai, Juni und  
September 2023**

**Beachten Sie den  
Anmeldeschluss**



# Auf dem See zu Ruhe und Kraft kommen

**Rudern trainiert und kräftigt nahezu alle Muskelgruppen und es fördert Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Ruhe sowie Teamgeist – und das auf sehr harmonische Weise. Probieren Sie es an einem der vier Schnuppertage selbst aus.**

Mit dem Boot über den Ägerisee gleiten und Körper, Seele und Geist mit der Natur in Einklang bringen. Das Rudern ermöglicht Ihnen einen Perspektivenwechsel und eine mentale Auszeit von der Krankheit. Da es den Körper sanft beansprucht und die Bewegungen sehr gelenkschonend sind, ist Rudern ideal für Menschen jeder Altersklasse und Fitnessstufe. Durch die Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht stärken Sie ausserdem das Vertrauen in Ihren Körper.

## **Voraussetzung**

Sie sollten im offenen Gewässer 300 Meter frei schwimmen können. Schwimmhilfen stehen zur Verfügung.

## **Versicherungsschutz**

Sie benötigen eine gültige Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherung. Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden.

## **Ausrüstung**

Enganliegende funktionelle Sportwäsche, Windjacke, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutz, Jogging-schuhe, Wasserflasche. Umziehen ist vor Ort möglich.

## **Leitung**

Sabine Bahnemann ist ausgebildete Jugend+Sport-Leiterin und ist beim See-Club Zug und an der Ruderschule Ägerisee als Assistenztrainerin tätig. Annett Noack ist Breast and Cancer Care Nurse, Pflegefachfrau mit höherer Fachausbildung in Onkologie und Psychoonkologische Beraterin SGPO am Zuger Kantonsspital. Charles Stutz ist ein langjähriger Segler und Ruderer und trainiert in der Ruderschule Ägerisee Anfänger und Fortgeschrittene.

# Eintauchen in die Welt des Rudersports

## Daten

- Mittwoch, 31. Mai 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr
  - Freitag, 02. Juni 2023, 9.00 bis 11.00 Uhr
  - Mittwoch, 06. September 2023, 16.30 bis 18.30 Uhr
  - Freitag, 08. September 2023, 16.30 bis 18.30 Uhr
- Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Schnuppertag

Die Ruderschnupper-Kurse finden bei jeder Witterung statt. Bei Sturmwarnung werden die angemeldeten Personen direkt informiert.

Aktuelle Informationen zu allen unseren Kursen oder allfälligen Restriktionen (Corona-Pandemie) werden auf [www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info) publiziert.

## Anzahl Teilnehmende

max. 4 Personen

## Ort

Ruderschule Ägerisee, Zug Rowing Academy,  
Silbergasse 8, 6315 Oberägeri  
Parkplätze sind vorhanden.

## Kosten

Den Unkostenbeitrag von CHF 30.– begleichen Sie in bar direkt vor Ort. Die weiteren Kosten für die Benutzung der Boote inkl. Treibstoff übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz. Die gesamte Kursleitung arbeitet ehrenamtlich.

## Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Formular auf der Webseite <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/kurse-seminare>, per Telefon oder Mail.

Telefon: 041 210 25 50  
Mail: [info@krebsliga.info](mailto:info@krebsliga.info)



**Beratungsstelle Luzern**  
(Stadt und Land)  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Telefon 041 210 25 50

**Beratungsstelle Lachen**  
(Ausserschwyz)  
c/o Spital Lachen/Altbau  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen  
Telefon 055 442 89 70

**Beratungsstelle Schwyz**  
(Innerschwyz/Uri)  
c/o Spital Schwyz  
Waldeggstrasse 10  
6430 Schwyz  
Telefon 041 818 43 22

**Beratungsstelle Stans**  
(Nidwalden/Obwalden)  
Ennetmooserstrasse 23  
6370 Stans  
Telefon 041 611 13 88

**Beratungsstelle Zug**  
(Stadt und Land)  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Telefon 041 720 20 45

03.2023

## **Krebsliga Zentralschweiz**

**Geschäftsstelle**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssluga.info  
www.krebssluga.info



**Spendenkonto:**  
IBAN CH61 0900 0000 6001 3232 5

**Online spenden**

