

Fabienne Kohler
Birenackergasse 7
5502 Hunzenschwil
079 580 23 49
support1@wasserfahren.ch

An alle TL und TLJ sowie alle
interessierten WasserfahrerInnen

Hunzenschwil, im Februar 2026

Ausschreibung zum Kurs TL/TLJ 2026 - Stausee

- Zielpublikum:** Dieser Kurs richtet sich an alle TL und TLJ sowie alle anderen aktiven WasserfahrerInnen, die ihre eigene Rudertechnik auf dem Stausee und/oder die ihrer Trainingsteilnehmer analysieren und verbessern wollen. Zur Vorbereitung auf das EWW 26. Kursteilnahme ab 18 Jahren.
- Kursdaten:** Samstag, 11. April 2026, ab 08.30 Uhr
- Kursort:** Vereinsdepot WFV Birsfelden
- Kursleitung:** Fabienne Kohler, Sportphysiotherapeutin / Trainerin
Fabian Huber, Sportlehrer
- Themen:**
- Administratives: Sportportal, WR, SAT-Admin, etc.
 - Stausee: Rudertechnik, Technikanalyse & -korrektur, Taktik → Theorie & Praxis
- Kursziele:**
- Die Teilnehmer kennen die wichtigsten Eckdaten & Abläufe der Saison sowie das neue Sportportal
 - Die Teilnehmer kennen die neusten Änderungen im Wettkampfbreglement
 - Die Teilnehmer kennen Werkzeuge & Methoden zur Technikanalyse & zur Korrektur und können diese auf sich selbst und auf andere anwenden.
 - Die Teilnehmer kennen mindestens einen Punkt, wo sie sich selbst im Rudern verbessern können.
- Kursprogramm**
- Es wird sowohl im Plenum als auch in kleinen Gruppen gearbeitet
- 08.30 Kafi & Gipfeli
 - 08.45 Begrüssung, Organisatorisches
 - 09.00 Infos zur Saison 2026, Neuerungen WR, neues Sportportal, SAT-Admin, etc.
 - 09.45 Theorie: Technik, Technikanalyse & -korrektur, Taktik Rudern Stausee
 - 10.15 Praxis: Technik, Technikanalyse & -korrektur, Taktik Rudern Stausee
 - 12.15 Fazit Technik, Technikanalyse & -korrektur Rudern
 - 12.30 Mittagessen
 - 13.30 Kursabschluss /
- bis 15:30 individuelle Besprechung / Analyse Rudertechnik/-taktik (freiwillig)
- Verpflegung:** Kafi & Gipfeli sowie Mittagessen sind durch die Kursleitung organisiert.
- Mitnehmen:** Notizmaterial, Trainingskleidung zum Rudern, Smartphone mit Kamera

Besonderes: Falls Vegi bitte bei Fabienne melden

Anmeldung: Anmeldungen online im SAT-Admin «Kurse» und im Sportportal

Anmeldeschluss: **Sonntag, 5. April 2026**