

Saison Einstieg Paddel Intensivkurs

MO – DO: 6. – 9. Juni 2016, 4 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr

Kursinhalt:

Paddelgrundtechnik, Antrieb vorwärts/rückwärts ergonomisch und effizient, Bootsführung, Kentern und Wiedereinsteigen mit und ohne Partnerhilfe, Sicherheit, Materialkunde.

Nach dem Kurs bist du bereit um selbständige Kanutouren auf Seen und ruhigen Flüssen zu unternehmen

Treffpunkt:

Globepaddler Bielersee, Barkenhafen, Schlosstrasse 24, 2560 Nidau. Umkleidegarderoben stehen zur Verfügung.

Mitbringen:

Badehose, Sportshirt (keine Baumwolle) Badeschuhe oder Sandalen fürs Wasser, Sonnenschutz, Brillenband für Brillenträger, Trinkflasche
Handtuch, Plastiksack für die nassen Kleider nach dem Kurs
Bei kühler Witterung: Sportunterwäsche, ungefüllte Regenjacke

Voraussetzung:

Schwimmkenntnisse, Freude am Wasser und etwas Neugierde.

Material

Kayak, Paddel, Schwimmweste wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

Kosten:

Erwachsene: CHF 240.-

Jugendliche 14 – 15 Jahre: 180.-

Gruppengrösse mind. 4 max 10 Teilnehmer

Versicherung: jeder Teilnehmer sorgt selbst für den nötigen Versicherungsschutz

Anmeldung: bis 1. Juni 2016 per mail an: bielersee@globepaddler.ch

oder telefonisch: 032 331 76 88