

## Kayak Fitness- und Aufbautraining



Fitnessstraining im sportlichen Seakayak oder im Surfski

Ergonomische und effiziente Paddeltechnik. Training von Ausdauer und Rumpfkraft mit dem Ziel längere Distanzen zu paddeln.

Und vor allem: Paddeln im Team und Spass auf dem Wasser!

### Wer:

Paddler/innen mit etwas Erfahrung.

Neueinsteiger nach Paddel Intensivkurs bei Globepaddler Bielersee.

Auch mit dem eigenen Kayak bist du willkommen.

### Was:

Verbesserung der Paddeltechnik, Bootsführung, Kondition.

Option: Umsteigen vom Seakayak auf den Surfski,

### Wann:

Wöchentlich, ab Donnerstag, 2. Juni 2016: 19.00 - 20.30 Uhr

### Treffpunkt:

Globepaddler Bielersee, Barkenhafen, Schlosstrasse 24, 2560 Nidau

Umkleidegarderoben stehen zur Verfügung.

### Mitbringen:

Neoprenshort oder lange Neoprenhose, Badehose, Sportshirt (z.B. Lycrashirt) , Neoprenschuhe, Badeschuhe oder Neoprensocken

### Voraussetzungen:

Schwimmkenntnisse, etwas Kayakerfahrung, (Neueinsteiger nach Paddel Intensivkurs).

### Versicherung:

Jeder Teilnehmer sorgt selbst für den nötigen Versicherungsschutz.

### Kosten:

Einzel: CHF 30.- + 30.- (Miete Ausrüstung) = CHF 60.- / Abend

5er Abo: CHF 120.- + 100.- (Miete Ausrüstung) = CHF 44.- / Abend

10er Abo: CHF 200.- + 190.- (Miete Ausrüstung) = CHF 39.- / Abend