

Kayak Fitness- und Aufbautraining

Fitnessstraining im sportlichen Seakayak oder im Surfski

Ergonomische und effiziente Paddeltechnik im Surfski. 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, am Donnerstag von 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 20.- pro Abend + 30.- Miete Ausrüstung = CHF 50.- / Abend inkl. Ausrüstung

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

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