

FITNESS PADDELN im Surfski

Das ultimative Training
für Jung und Alt!



DATEN 2017

05. Aug. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

12. Aug. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

19. Aug. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

26. Aug. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

02. Sep. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

09. Sep. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

16. Sep. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

23. Sep. @ Badi Leissigen, 9 Uhr

Die Kurse dauern 2 Stunden.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten über eine minimale Grundfitness verfügen, schwimmen können und über 18 Jahre alt sein.

Ablauf: Bevor es in's Wasser geht, wird an Land ein kurzes Aufwärm-Training gemacht. Darauf folgen Infos zu Surfski und Paddeltechnik. Im Wasser ist

der erste Schritt der Einstieg in den Surfski. Dies gibt die nötige Sicherheit. Danach sind die Voraussetzungen für den wöchentlichen „Ausritt“ gegeben. Surfski, Paddel, Schwimmwesten (obligatorisch) und Leash (obligatorisch) werden für alle Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Kosten: 8x: CHF 420.- / 4x: CHF 280.- Einzellektion auf Anfrage. Alle Preise pro Person & inkl. Material.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Bitte unter info@tombeck.ch oder direkt in der **Badi Leissigen** anmelden.

Die Platzzahl ist auf maximal 6 TeilnehmerInnen beschränkt.