

Kurset er for **alle**, der gerne vil have mere ud af deres træning uanset niveau.

Pris 150 kr.

inkluderet i prisen er Helle Stuart og Susanne Findsens bog "I gang med kaproning for voksne".



dansk kano & kajak forbund

KAJAKFITNESS

- Inspiration til træning for voksne



Kursus i nye træningsmetoder og forbedring af egen teknik.

Kursets indhold

Har du lyst til at prøve nye træningsmetoder, forbedre din eksisterende teknik eller lære at bruge kajakken som effektiv træning, så er dette kursus måske noget for dig.

Teoretisk del

Den teoretiske del gennemgår, hvordan du og din klub kan komme i gang med mere systematisk træning, planlægning og opbygning af træningsprogrammer.

Praktisk del

Den praktiske del i kajak tager udgangspunkt i forskellige træningsmetoder på vandet. Træningen tilrettelægges, så alle kan være med.

Tilmelding sker via kalenderen på www.kano-kajak.dk



Tid og sted

2. maj

Kano og Kajakklubben Gudenå, Gudenåvej,
8900 Randers

Undervisere

Helle Stuart og Susanne Findsen giver gode råd både på land og til vands, og der er noget at komme efter for alle - også for dig, som kun træner en gang om ugen.

Deltagere skal medbringe kajak, rotøj mv.

Information

om kurset kan fås hos breddekonsulent Vibe Ørum Rasmussen på vibe.oerum@kano-kajak.dk el. 43262093