

Hallenbadtraining für Erwachsene in 3 Teilen

1. Teil und 3. Teil: Eskimotierkurse im Okt./Nov. + Februar/März

- Wann **6 Dienstag-Abende**, jeweils 19.45-21.15 Uhr
- Kurs 1: am **22., 29. Oktober** sowie **5., 12., 19. und 26. November 19**
 - Kurs 2: voraussichtlich am 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. und 31.3.20 (die definitive Ausschreibung folgt im nächsten „Indianer“ sowie auf der Website)
- Wer
- **Erwachsene und ältere Jugendliche**
 - Anfänger/innen und nicht-mehr-Anfänger/innen
 - maximal 12 Teilnehmende; Clubmitglieder haben Priorität
- Was
- Stufe 1: Eskimotier-Grundform (im warmen, klaren Wasser)
 - Stufe 2: Eskimotier-Varianten für Tn, welche die Rolle bereits können
 - Sicherheitsübungen nach Bedürfnis der Teilnehmenden



Leitung Tobias Schelbert, Biel, [seekajak.biel\[at\]kanuclub.ch](mailto:seekajak.biel@kanuclub.ch), 076 437 52 75

Kosten (inkl. Hallenbadeintritt und Materialmiete)

- Mitglieder Fr. 100.-; damit ist aber auch das ganze Wintertraining abgegolten (siehe Angabe auf vorangehender Seite)
- Nichtmitglieder 130.- pauschal pro Eskimotierkurs

Persönliche Ausrüstung

- Badeanzug, evtl. leichter Neopren (empfohlen)
- Nasenklemme und evtl. Schwimm-/Taucherbrille (fakultativ, aber hilfreich)

Anmeldung für Kurs 1 **bis 15. Oktober 2019** per Mail an Tobias (s. Leitung)