

Hallenbadtraining für Erwachsene im 1. Quartal

Eskimotierkurs im Februar/März

Wann **6 Dienstag-Abende**, jeweils 19.45-21.15 Uhr, am **25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. und 31.3.20** (+ evtl. Teilnahme am Eskimotierwettkampf vom 7.4.20)

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, 076 437 52 75

Kosten (inkl. Hallenbadeintritt und Materialmiete)

- Mitglieder Fr. 100.- bzw. gratis für diejenigen, die bereits Fr. 100.- fürs Wintertraining oder den EK bezahlt haben
- Nichtmitglieder 130.- pauschal pro Eskimotierkurs

Persönliche Ausrüstung

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

Anmeldung **bis 18. Februar 20** per Mail an Tobias (s. Leitung)

2. Teil: Teilnahme am Hallenbadtraining für Jugend+Erwachsene

Wann Dienstagabende Mitte Februar (bis zum Start des Eskimotierkurses) oder bis Ende März (d.h. auch parallel zum EK), jeweils von 19.45 - 21.15

Was Schwimm- und Eskimotiertraining, Wasserspiele

Wer - Wettkampfgruppe (für sie geht dieses Training übers ganze Semester)
- jugendliche und erwachsene Breitensportler (Mitglieder KCBM)

Kosten Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist dieses Training in der Semesterpauschalen von Fr. 100.- inbegriffen. Nichtmitglieder bezahlen dies zusätzlich.