



KAJAK Eskimotiertraining für Erwachsene im Bambados (Anfänger und Übende)

Das Training eignet sich um die Kenterrolle zu erlernen und kontrolliert zu üben. Außerdem eignet sich das Training, um Wassergewöhnung zu trainieren, zum Beispiel kontrolliertes Aussteigen und Verhalten unter Wasser.



Beachtet bitte:

Das Rollentraining ist ein wichtiges Grundlagentraining für unseren Sport. Daher trägt der Verein im Moment die Kosten dafür. Das Bambados-Team hat bereits angekündigt, dass die Beckenmiete demnächst erhöht werden soll. Es kann daher sein, dass dann eine kleine Trainingsgebühr anfällt.

Teilnahmevoraussetzung	Schwimmer ; Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) oder vergleichbar
Alter	Erwachsene und Jugendliche ab ca. 16 Jahre
Termine	Beginn: Freitag 10.11.2023 Dann immer freitags, jedoch nicht in den Schulferien
Ort/Treff/Einlass	19.10 Uhr vor dem Haupteingang, Bambados; 19:20 Einlass
Trainingszeit	19:30 bis 21:00 im Lehrschwimmbecken 1
Mitbringen	<ul style="list-style-type: none">• Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen• Taucherbrille oder Schwimmbrille + Nasenklemme• ggf. eigene Neoprenspritze
Ausrüstung	Boote und Paddel werden gestellt sowie einige Spritzdecken
Sonstiges	Die Einlasskarten berechtigen zur Teilnahme am Rollentraining im Lehrschwimmbecken, jedoch nicht zur Nutzung der anderen Bereiche im Bambados. Die Einlasskarten bekommt ihr von uns gegen 5€ Pfand.
Anmeldung	Meldet Euch bis spätestens 25.10.2023 an, wenn ihr regelmäßig kommen möchtet.
Wichtige Hinweise	Die Teilnahme erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Die Beckenkapazität ist begrenzt. Anhand der Anmeldungen sehen wir, ob die Gruppe geteilt werden muss (Training dann im 14tg. Wechsel) oder ob alle jederzeit kommen können.
Info + Anmeldung	Marion Leimeister, Telefon: 0951 9685304 od. 0173 9664297 E-mail: marion@leimeister.net