

Dienstag:

Eskimotier- und Freestyle- Training

Teilnehmer:	Das Junioren Team und Erwachsene KKB-ler
Trainingsinhalt:	- Perfektionierung der Eskimorolle - Flachwasser Freestyle
Kursdaten:	18. Okt. - 20. Dez. 2016 10. Jan. - 04. April 2017 Jeweils dienstags 20.00 - 21.30 Uhr
Treffpunkt:	Im Lehrschwimmbecken des Bachmätteli-Schulhauses in Bümpliz
Leitung:	Toni Oester, Matthias Schranz
Kosten:	Hallenbadeintritt 4.- (2.-) CHF pro Training oder 60.- (30.-) CHF pro Saison

Mittwoch:

Ausdauerpaddeln auf der Aare

Teilnehmer:	Erwachsene KKB-ler
Trainingsinhalt:	- Eigene Ausdauer und Fitness verbessern - Paddeltechnik und Paddelstil perfektionieren
Kursdaten:	19. Okt. - 21. Dez. 2016 11. Jan. - 05. April 2017 Jeweils mittwochs 17.45 - 19.30 Uhr
Treffpunkt:	KKB-Klubhaus in der Lorraine
Ausrüstung:	Warme Kanukleidung mitbringen!
Anmeldung:	Monika Jost 078 776 55 69 monika@jost.im
Leitung:	Individuell unter den Angemeldeten regeln
Kosten:	-

Donnerstag:

J+S Outdoortraining Technik und Ausdauer

Teilnehmer:	Alle Jugendlichen KKB-ler die sicher im Boot fahren können.
Trainingsinhalt:	- Kondition, Technik und Bootsgefühl verbessern - Vorbereitung auf die kommende Saison
Kursdaten:	20. Okt. - 22. Dez. 2016 12. Jan. - 06. April 2017 Jeweils donnerstags 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt:	KKB-Klubhaus in der Lorraine
Ausrüstung:	Warme Kanukleidung mitbringen!
Anmeldung:	Monika Jost 078 776 55 69 monika@jost.im
Leitung:	Dimitri Marx, KKB Leiterteam
Kosten:	-

Donnerstag:
 Freies Eskimotieren für
 Erwachsene

Teilnehmer:	Erwachsenen KKB-ler,
Trainingsinhalt:	- Erlernen und festigen der Eskimorolle - Ab 20.00 Uhr darf Freestyle geübt werden
Kursdaten:	20. Okt. - 22. Dez. 2016 12. Jan. - 06. April 2017 Jeweils donnerstags 19.00 - 21.30 Uhr
Treffpunkt:	Im Lehrschwimmbecken des Bachmätteli-Schulhauses in Bümpliz
Leitung:	Kurt Münger, Daniel Mayr, Martin Wüthrich
Kosten:	Hallenbadeintritt 4.- CHF pro Training oder 60.- CHF pro Saison

Freitag:
 J+S Eskimotierkurs

Teilnehmer:	Alle Kinder und Jugendliche PaddlerInnen
Trainingsinhalt:	- Erlernen und perfektionieren der Eskimorolle - Eskimotierabzeichen - Krafttraining - Flachwasser Freestyle
Kursdaten:	21. Okt. - 23. Dez. 2016 13. Jan. - 07. April 2017 Jeweils freitags 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt:	Im Lehrschwimmbecken des Bachmätteli-Schulhauses in Bümpliz
Anmeldung:	Monika Jost 078 776 55 69 monika@jost.im
Leitung:	Peter Rapp, Monika Jost, Huck Witschi,
Kosten:	100.- Franken

Samstag:
 J+S Techniktraining im
 Slalomboot

Teilnehmer:	Alle Kinder und Jugendliche aus den Trainingsgruppen Rookies und Junioren Tam. Teilnehmerzahl beschränkt.
Trainingsinhalt:	- Erlernen und Festigen der Bootsführung und Paddeltechnik im Slalomboot ohne und mit Torstangen - Vorbereitung für die Teilnahme an einem Slalomwettkampf
Kursdaten:	Nach Absprache Jeweils samstags 10.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt:	KKB-Klubhaus in der Lorraine
Ausrüstung:	Warme Kanukleidung mitbringen!
Anmeldung:	Monika Jost 078 776 55 69 monika@jost.im
Leitung:	Peter Matti
Kosten:	Nach Absprache