

Indendørs kajakkursus

Onsdag den 10. maj 2017

I svømmehallen på Kirstinebjerg Skole

Program:

Kl. 18-19: Generel orientering om kajakken, siddestilling, indstigning fra bro, styretag, kæntring og selvredning.

Kl. 19-20: Makkerredning, øvelser med hoftevrik, legeøvelser.

Tilmelding: senest den 20. april (pr. telefon; 26741716, eller på listen på opslagstavlen)

Kurset vil blive fulgt op af "frigivelse på åbent vand" i ugen efter, det foregår fra Roklubben mandag den 15, tirsdag den 16 og onsdag den 17. fra kl. 18 til 20.

Med venlig hilsen kajakinstruktørerne
Per Allan og Per J.