

## Multisport am Montag

## SUP am Dienstag

## Training am Mittwoch

## Paddeln am Donnerstag

Am **Montagabend** starten wir die Woche kurzweilig und polysportiv spassig, das können Ballspiele im Kajak oder gemütliches Paddeln sein.

Am **Dienstagabend** verfeinerst du deine Fähigkeiten auf dem SUP. Flaches Wasser, Wellen oder Wind, wir paddeln immer.

**Mittwochs** wollen wir den Tag wie gewohnt sportlich ausklingen lassen, Fitness und Vorwärtstechnik mit Surfskis/Fitnessbooten stehen im Vordergrund.

Am **Donnerstag** paddeln wir eher beschaulich dem Ufer entlang, lassen die Seele baumeln oder nutzen den abendlichen See bzw. die Bedingungen um deine Kajak Fähigkeiten zu verbessern.

Treffpunkt: Mo & Do jeweils 18.00 Uhr / Di & Mi 18.30 Uhr  
Dauer: ca. 2 Stunden  
Daten: siehe Kalender

### **Preise:**

Einzelabend	30.-	+	20.-	(Material) = 50.- / Abend
5-er Abo	110.-	+	80.-	(Material) = 38.- / Abend
10-er Abo	200.-	+	140.-	(Material) = 34.- / Abend

<b>SUP</b> Einzelabend	40.-	inkl. Material	Sfr. 25.-	ohne Material
<b>SUP</b> 5-er Abo	160.-	inkl. Material	Sfr. 100.-	ohne Material
<b>SUP</b> 10-er Abo	290.-	inkl. Material	Sfr. 180.-	ohne Material



Voraussetzung:

- Basiskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldungen:

- bis Mittag des gleichen Tages per Mail oder SMS / auch spontan möglich

Bei schlechter Witterung versuchen wir, bei genügend Anwesenden, ein Ersatzprogramm zu gestalten.