



# Kanotkurser 2017

**Vem : Alla både vuxen och ungdom**

**Plats : Kanohuset Väsman Arena**

**När : Torsdagar hela sommaren (stort intresse så vi fortsätter)**

**Tid : 18.00 - 20.00**

**Anmälan (mail): [ludvikapaddlarklubb@gmail.com](mailto:ludvikapaddlarklubb@gmail.com)**

**Avgift : Vuxen 600 SEK, Ungdom 300 SEK, Familj 900 SEK**

**PG. 163261-1 (i anmälningsavgiften ingår medlemsavgift, verksamhetsavgift, för mer info se hemsidan)**

**Du som redan betalat verksamhetsavgift deltar gratis.**

**Säkerhet : Krav simkunnighet 200 m.**

**Frågor : Bengt Hjort 070 3133773**

## **Mål och Program:**

Intensivkurs i att lära sig paddla kanot.

Max 5 elever/instruktör

Klubben har ca.50 st. kanoter för Kursen

Klubben tillhandahåller flytvästar och fölgebåt.

Ta med: träningskläder, ombyte, vattenflaska och badkläder

## **Teknikträning:**

- Deltagarna skall lära sig paddla Såväl enmans kanoter som besättningskanoter (2 och 4 mans kanoter)
- Få sjövätt och lära sig läsa av väder och sjön

Efter att kursen är klar kommer den att följas upp med fler aktiviteter.

Mer info finns på [www.ludvikapaddlarklubb.se](http://www.ludvikapaddlarklubb.se)

Ludvika Paddlarklubb hälsar alla välkomna till  
Kanotkurser 2017