



Rollenkurs 2026

Anfänger

1! Op 1snt



****Sicherheit:**** Du kannst dich nach dem Kentern selbst retten.

****Selbstvertrauen:**** Du fährst mit einem ganz anderen Gefühl, wenn du rollen kannst.

****Technikgefühl:**** Du lernst dein Kajak und dein Paddel besser kennen.

****Spassfaktor:**** Die ersten Erfolgsmomente sind unvergesslich!



Miteinander lernen:

Ausgebildete und erfahrene Kajak-Leiter:Innen vermitteln dir individuell und in der Peer die Roll Basics



Aufbauende und aufeinander abgestimmte Unterrichtseinheiten und Übungen. Mit Videoanalyse und Nachbesprechung zu deiner besseren Kajakrolle



Dienstag, 6x
3., 10., 17., 24. November
1., 8. Dezember 2026



Kurs: 19.00 Uhr - 21.30 Uhr
19.00 Uhr Ankommen, Umziehen
19.30 Uhr Trockentraining
20 Uhr Wassertraining



Schulhaus Statthalter, Bümpliz
Bümplizstr. 152, 3018 Bern
Haltestelle: Bachmätteli
Schwimmbecken im Sporttrakt, UG



Badekleidung (Bikini ist nicht ideal),
eventuell Neoprenshirt, Schwimmbrille
Nasenklemmer, eventuell Ohrstöpsel,
Yoga-Matte, Trainer, Turn- oder Dusch-
schuhe (für im Trockenraum), T-Shirt
Individuelles Duschzeugs (Shampoo, Dusche, Tüchli, etc)



Kosten Fr. 150.- (Twint oder Bar)



www.kanubern.ch

Anzahl Teilnehmende begrenzt !

