Rollenkurs 2026

Anfänger

KANU KLUB BERN

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 Unterrichts-einheiten 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

esa erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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, Tüechli, etc)

Kosten Fr. 150 .- (Twint oder Bar)

www. kanubern.ch
E-Mail: dominic.ruetsch@gmail.com

Anzahl Teilnehmende begrenzt !