



Ergometer- & Fitnesskurs



Der Ergometerkurs ist für alle, die im Winter ihre Fitness erhalten und dabei auch technisch arbeiten wollen. Er findet im ersten Quartal des neuen Jahres ausserhalb der Sportwochen wöchentlich statt. Der Kurs beinhaltet 30 Minuten Ergometerrudern und 45 Minuten Fitnessprogramm.

Für wen:	Für Alle	
Wann:	Kurs 2019-Ergo-2	08.01.2019 – 19.03.2019 Immer dienstags von 12:15 – 13:30 Kein Kurs in den Ferien: 12.02. und 19.02.2019 Und Fortbildungsbedingt am 05.03.2019
Kursort:	Seeclub Küsnacht, Kraffraum	
Anzahl der Teilnehmer:	6-8	
Gesamtdauer:	10 Stunden	
Kosten:	Sfr. 214	
Infrastrukturbeitrag	Nur für nicht SCK-ler	Sfr. 25

Anmeldeschluss ist der 23.12.2018

Es gelten die AGBs der Rowing Academy

Rowing Academy GmbH ■ Joachim Drews ■ Schönaustrasse 1 ■ 8707 Uetikon a/S
www.rowingacademy.ch ■ joachim.drews@gmx.net ■ +41 77 430 99 83

