



Ergo- & Fitnesskurs Herbst / Winter 2022



Der kombinierte Ergometer- & Fitnesskurs ist für alle, die im Winter ihre Kondition und Kraft erhalten wollen und dabei auch technische Aspekte auf dem Ergometer trainieren wollen. Das Verhältnis Ergometer zu Krafttraining beträgt 50:50.

Für wen:	Für Alle	
Wann:	Kurs 2022-Ergo-Herbst	08.11.2022 – 20.12.2022 Immer dienstags von 07:05 – 08:05
Kursort:	Seeclub Küsnacht, Kraffraum	
Anzahl der Teilnehmer:	6-8	
Gesamtdauer:	7 Stunden	
Kosten:	Sfr. 150	
Infrastrukturbeitrag	Nur für nicht SCK-Mitglieder	Sfr. 25

Anmeldeschluss ist der 30.09.2022

Es gelten die AGBs der Rowing Academy

Rowing Academy GmbH ■ Joachim Drews ■ Weissenrainstrasse 23 ■ 8707 Uetikon a/S See
www.rowingacademy.ch ■ joachim.drews@gmx.net ■ +41 77 430 99 83

