



Ergo- & Fitnesskurs Herbst / Winter 2023



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 2023-Ergo-Herbst

24.10.2023 – 19.12.2023

Immer dienstags von 07:05 – 08:05

Kursort:

Seeclub Küsnacht, Kraffraum

Anzahl der Teilnehmer:

6-8

Gesamtdauer:

9 Stunden

Kosten:

Sfr. 195

Infrastrukturbeitrag

Nur für nicht SCK-Mitglieder Sfr. 25

Anmeldeschluss ist der 06.10.2023

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

