



# Ergo- & Fitnesskurs Winter / Frühjahr 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: Ergo-Fitness-Winter 2023 10.01.2023 – 14.03.2023

Immer dienstags von 07:05 – 08:05

Kein Kurs in den Sportwochen am 14.02. & 21.02.2023

Kursort:

Seeclub Küsnacht, Kraffraum

Anzahl der Teilnehmer:

6-8

Gesamtdauer:

8 Stunden

Kosten:

Sfr. 175

Infrastrukturbeitrag

Sfr. 25

Nur für nicht SCK-Mitglieder

\*\*\*Anmeldeschluss ist der 30.11.2022\*\*\*

*Es gelten die AGBs der Rowing Academy*

Rowing Academy GmbH ■ Joachim Drews ■ Weissenrainstrasse23 ■ 8707 Uetikon a/S  
www.rowingacademy.ch ■ joachim.drews@gmx.net ■ +41 77 430 99 83

