



Birgit Fischer, Bollmannsruh 4, D-14778 Bollmannsruh
Büro ☎ +49 33838 30 900 - Mobil ☎ +49 17650 803015
Paddelschule KanuFisch | www.Kanufisch.com | info@kanufisch.com |

P Paddeltechnik Tages-Kurs

Termine 2017	Samstags: April: 15./22./29. & Juni: 3./10./17.
Teilnehmerzahl	6-8 Teilnehmer
Trainerin	Birgit Fischer
Level	Anfänger bis Fortgeschrittene
Dauer	Anreise bis 9.00 Uhr 9 bis 12 Uhr erster Trainingsblock / 14 bis 17 Uhr zweiter Trainingsblock 12 bis 14 Uhr Mittagspause
Inhalt	+ Erlernen einer effektiven Paddeltechnik/Grunds Schlag vorwärts in Theorie und Praxis, verschiedene Paddel-Schläge & Bootssicherheit + sowie spezifisches Fitnessstraining an Land + 15 % Theorie, 15 % spezifische Fitness, 70 % Üben auf dem Wasser mit + Technikkorrekturen durch die Trainerin + Technikvideo und Auswertung, + Test-Möglichkeit von verschiedenen „Löffel-Paddeln“
Material	Eigenes Boot und Paddel sollte nach Möglichkeit mitgebracht werden. 2 Rennkajaks, 2 Seekajaks, 4 Touren-Kajaks „Wilderness“ und Paddel stehen in der Paddelschule zur Verfügung

Infos zur Trainerin



Birgit Fischer (Jg. 62) zwei erwachsene Kinder, ein Enkel
Diplomsportlehrerin, Trainerin, Sport-und Touristikmanagerin
2 Jahre Bundestrainerin beim DKV. Freiberuflich tätig seit März 2004 in ihrer Paddel-Fitness- und Eventschule „Kanufisch“ am Beetzsee in Bollmannsruh. Kanuerfahrung seit 1968 - bis 1988 unter Anleitung von Trainern – ab 1992 bis 2005 mit eigenen Trainingsplänen ohne Trainer. Erfolge seit 1992: 3 Olympische Spiele - 4 Gold- und 2 Silbermedaillen und Weltmeisterschaften - 11 Gold-, 7 Silber- und 2 Bronzemedaillen im Kanurensport Medaillen Insgesamt: von 1979 bis 2005: 8 Gold- und 4 Silbermedaillen bei 6 Olympischen Spielen und 27 Gold-, 7 Silber- und 2 Bronzemedaillen bei Weltmeisterschaften (Team- und Einzelmedaillen).

Preis pro Person: 165 € (im Preis enthalten: 19% MwSt., Bootsmaterial & Trainer)

Geschenk-Gutscheine können individuell ausgestellt und verschickt werden.