



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

Paddeltechnik Tages-Kurs

Termine immer Samstag	Mai 4./11./18. Juni ☎☎22.	Juli 6./☎ August ☎☎
Teilnehmerzahl	6-8 Teilnehmer	
Trainerin	Birgit Fischer	
Level	Anfänger bis Fortgeschrittene und Wettkampfsportler	
Dauer & Ort	Anreise bis 9.00 Uhr in Paddelschule - 14778 Bollmannsruh, Bollmannsruh 4 9 bis 12 Uhr erster Trainingsblock / 14 bis 17 Uhr zweiter Trainingsblock 12 bis 14 Uhr Mittagspause	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">+ Erlernen einer effektiven Paddeltechnik Grundschatz vorwärts in Theorie und Praxis+ verschiedene Paddel-Schläge, Bootssicherheit+ spezifisches Fitness-, Krafttraining an Land+ 15 % Theorie, 15 % spezifische Fitness, viel üben auf dem Wasser mit Technikkorrektur durch die Trainerin+ Technikvideo und Auswertung,+ Test-Möglichkeit von verschiedenen „Löffel-Paddeln“	
Material	Eigenes Boot und Paddel sollte nach Möglichkeit mitgebracht werden. 2 Rennkajaks, 6 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.
Paddelerfahrung seit 1968
Freiberuflich tätig seit März 2004 in ihrer Paddel-Fitness- und Eventschule „kanuFISCH“ am Beetzsee in Bollmannsruh. Paddelerfahrung seit 1968 bis 1988 unter Anleitung von Trainern.
Ab 1992 bis 2005 Training nach eigenen Plänen ohne Trainerbegleitung. Kanurennsport
Erfolge: 8 Goldmedaillen und 4 Silbermedaillen bei
6 Olympischen Spielen 1980/1988/1992/1996/2000/2004
27 Gold-, 7 Silber- und 2 Bronzemedaillen bei 13 Weltmeisterschaften
1979 -2005 im Kajak Einer/-Zweier/-Vierer

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

Geschenk-Gutscheine können individuell ausgestellt und verschickt werden.

