



M3 – Frisk Start – Kom godt i gang – Kom ud i (næsten) alt slags vejr, og ha' fornuften med



Vi er glade for igen i år at kunne tilbyde alle, der har lyst – og ikke mindst begyndere fra sidste år – et kursus på 4 undervisningsaftener i løbet af foråret.

Tema for disse aftener bliver: **Sikkerhed – tryghed – teknik**. Tingene hænger sammen; når først man har opnået sikkerhed i kajakken og føler tryghed, kan man koncentrere sig om at øve teknik og øget hastighed. Og når man mestrer teknikken, giver det øget sikkerhed.

Der vil også blive øvet roning i **mandskabsbåde (K2)**.

Hver undervisningsaften indledes med teori og der er også plads til at du bidrager med ønsker til undervisningsforløbet.

Gå ikke glip af dette fantastiske tilbud, som tilmed er ganske gratis. Tal allerede nu med dine ro-kolleger, om I skal følges ad og få en rigtig god start på forårssæsonen.

Kurset foregår den **24. april – 1. maj – 8. maj – 15. maj**. Med start kl. 18.30, hvilket vil sige omklædt og med kajak, pagaj og vest fundet frem.

Under kyndig vejledning af Jørn Skov og evt. gæsteundervisere.

Vi forventer, at du deltager alle gange for at få fuldt udbytte.

Tilmelding – gerne så hurtigt som muligt, så vi kan fornemme interessen for kurset og senest den 3. april til klubbens mail: horsens.kajakklub@gmail.com.

Mange ro-hilsener

Pia Jørgensen