



Kajak

SAMSTAG, 22. JUNI 2019, SEMPACH – SEMPACHERSEE

Über einen See gleiten oder mit der Kraft des Wildwassers spielen – der Kanusport hat viele faszinierende Seiten. Gemeinsam mit [Globepaddler](#) entdecken wir den Sempachersee und geniessen das Element Wasser.

Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene und kann alleine oder mit einer Begleitperson (z.B. auch im 2er Kajak) besucht werden.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein 1er oder 2er Kajak (mit Begleit- oder Fachperson) gewünscht wird.

Voraussetzung

Hände und Arme für die Paddle-Bewegung einsetzen können.
Schwimmkenntnisse sind von Vorteil.

Ziel

Mit fachkundigem und erfahrenem Kurspersonal das Kajaken erlernen oder Gelerntes vertiefen.

Zeitraumen 09.30-16.30 Uhr

Kursleitung Mathias Rohrer, Globepaddler, www.globepaddler.ch

Rudern

SAMSTAG, 22. JUNI 2019, SEMPACH – SEMPACHERSEE

Der Seeclub Sempach, welcher das Nationale Zentrum für Para-rowing betreibt, bietet euch die Möglichkeit den Rudersport kennenzulernen. Was gibt es schöneres als auf einem ruhigen See die Natur und das Gleiten des Bootes zu geniessen?

Der Kurs kann alleine oder mit einer Begleitperson besucht werden. Es gibt Möglichkeit im Einer oder Doppelzweier zu rudern. Die Teilnehmerzahl ist jedoch limitiert. Rollstuhlfahrer haben Vorrang.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob im Einer oder Zweier-Boot gerudert werden möchte.

Voraussetzungen

Hände und Arme für die Ruderbewegung einsetzen können.
Schwimmkenntnisse sind von Vorteil.

Ziel

Gemeinsam erlernen wir den Bewegungsablauf auf dem Ruderergometer, den Transfer vom Rollstuhl ins Boot und aus dem Boot.

Zeitraumen 09.30-16.30 Uhr

Kursleitung Angelika Huber, Seeclub Sempach, www.seeclub-sempach.ch

Kayak

SAMEDI 22 JUIN 2019, SEMPACH – LAC DE SEMPACH

Glisser sur un lac ou jouer avec la force des eaux vives – le kayak est un sport passionnant. Nous passerons une journée avec [Globepaddler](#) et pourrons admirer la rive du lac de Sempach, mais côté lac!

Tu peux participer à ce cours, seul ou accompagné (p. ex. dans un kayak biplace).

Lors de l'inscription merci de préciser si tu souhaites avoir un kayak monoplace ou biplace (avec la personne qui t'accompagne ou un accompagnant qualifié).

Prérequis

Ce sport nécessite la maîtrise de ses mains et de ses bras afin de maintenir la rame et de faire bouger le bateau.

Savoir nager est aussi un avantage.

Objectif

C'est l'occasion rêvée d'apprendre le maniement du kayak ou de se perfectionner en compagnie de personnes qualifiées et expérimentées.

Horaires 09 h 30 – 16 h 30

Responsables du cours Mathias Rohrer, Globepaddler, www.globepaddler.ch

Aviron

SAMEDI 22 JUIN 2019, SEMPACH – LAC DE SEMPACH

Le club nautique de Sempach, qui est le centre national de l'Adaptive Rowing, nous donne la possibilité de mieux connaître ce sport. Qu'y a-t-il de plus agréable que de glisser sur des eaux calmes en admirant la nature?

Le cours peut être suivi seul ou avec un accompagnant. Il est possible de pratiquer l'aviron dans un monoplace ou un deux de couple.

Lors de l'inscription merci de préciser si tu souhaites avoir un monoplace ou un deux de couple.

Prérequis

Ce sport nécessite la maîtrise de ses mains et de ses bras afin de maintenir la rame et de faire bouger le bateau. Bien savoir nager est aussi un avantage.

Objectif

Ensemble, nous apprendrons les mouvements sur l'ergomètre (simulateur d'aviron), le transfert du fauteuil roulant au bateau et du bateau au fauteuil.

Horaires 09 h 30 – 16 h 30

Responsable du cours Angelika Huber, Seeclub Sempach, www.seeclub-sempach.ch