

Paddelhelg i Borgvik

Fredag 2021-06-18 – söndag 2021-06-20

Vänerkajak

Kajak – pröva paddelbräda/SUP – Yoga



Naturupplevelse

Avkoppling

Tur

Kurser

Vänerkajak 0767653377
info@vanerkajak.se
www.vanerkajak.se
FB:/vanerkajak

Paddelhelg i Borgvik



Utveckla din kajakpaddling inför säsongen, en givande paddelhelg både för dig som är nybörjare och för dig som paddlat ett tag och vill komma vidare. Möjlighet att prova SUP-paddling kommer också att finnas. Välj mellan olika kurspass och sätt ihop din egen paddelhelg.

Helgen är förlagd till Borgvik fyllt av värmländsk industrihistoria med unika förutsättningar, en pärla för både upplevelse och avkoppling.

I samarbete med Kungskvarnen kan vi erbjuda boende med hotellstandard, middag på lördagskväll och lunchpaket.

Pris fredag-söndag, inkl boende och middag på lördag: 4500kr

Pris lördag-söndag, inkl boende och middag: 3800kr

Pris heldag: 1400kr

Pris enskilda kurspass: 800kr

Instruktörer:

Björn Zethelius, Kajak och SUP

Jakob Zethelius, Kajak

Malin Olin, Kajak

Malin Ornstein, Kajakguide

Sara Jane, Yoga

Anmälan till: info@vanerkajak.se

Frågor: 076-765 33 77

Program:

Fredag 18 juni, kl 18-21

- Introduktionskurs kajak, nybörjare, gul nivå. Förberedelse för kurs grön nivå.

Lördag 19 juni

-Registrering/fika kl 9-9.45

Pass 1 kl 10-12, - välj en aktivitet

-Kajakpaddling nybörjare, grön nivå, del 1

-Kajakmanövrering, påbyggnad, blå nivå

-Lunch kl 12-13

Pass 2 kl 13-15, - välj en aktivitet

- Kajakpaddling nybörjare, grön nivå, del 2

- Stöd och stöttning, påbyggnad, blå nivå

Pass 3 kl 15.30 –17.30, välj en aktivitet

- Kajakpaddling nybörjare, grön nivå, del 3

Räddning i kajak, Våta övningar

- Tryggare paddling på oroliga vatten

Middag kl 18.30 – 20

Inspirationskväll 20.30-22

Söndag 20 juni

Morgon Yoga 7.30-8.15

Frukost kl 8.30-9.30

Guidad tur i kajak kl10-16

-Dagtur Värmeln, Räklunch

Pass 1, kl10-12, - välj en aktivitet

- Tryggare paddling på oroliga vatten

- Rollträning

Lunch kl 12-13

Pass 2 kl13-16 - välj en aktivitet

- Examinering Grönt paddelpass

- Prova på paddelbräda/SUP

Avslutning ca kl 17