



Krafttraining

Um dich nebst den Trainings auf dem Wasser auch sonst fit zu halten, bieten wir ein geführtes Krafttraining an. Dabei werden ich dich ins Krafttraining mit Geräten einführen und dir spezifische Übungen für den Kanusport zeigen.

Kosten: Gratis für Klubmitglieder (Anmeldung nötig!)

Zeitpunkt: **Dienstags 18.00 bis 19.00 Uhr ab 12. März**

Ort: Kraftraum der Kantonsschule Solothurn

Mitnehmen: Turnzeug, Hallenschuhe und **Handtuch**

Leiterin: Meli Mathys

Anmeldung: Per Mail oder SMS an Meli Mathys

Fragen/ Kontakt: Meli Mathys, melimathys@hotmail.com, 079 814 79 68,