

KajakBoost!

Tidligere kendt som M3



Finpuds teknikken og bliv en bedre kajakroer!

Deltag i KajakBoost – et forløb fyldt med teknik, fællesskab og masser af grin!

Vil du blive mere en bedre roer – og samtidig have det sjovt på vandet?

Uanset om du er ny eller erfaren, får du mulighed for at udvikle dig som roer i trygge rammer. Vi kombinerer leg og god energi med målrettet træning, der styrker både din roteknik, sikkerhed og selvtillid. Øvelserne tilpasses dit niveau, og vi skaber et stærkere fællesskab både på og uden for vandet.

KajakBoost er for alle, der har lyst til at blive bedre – og have det sjovt imens. Kom og vær med!



Ro længere på literen

Få overskud i kajakken



Find 6. gear
på din pagaj...

Tid og sted:

KajakBoost løber over 6 tirsdage fra **12. august** til og med **16. september 2025**. Vi mødes hver gang **kl. 18.00** og slutter **ca. 20.30**. Det forventes, at du deltager i hele forløbet. (Men er du forhindret i enkelte gange, er du stadig meget velkommen!)

Vi mødes omklædt og med kajakken klar, så vi hurtigt kan komme på vandet. Efter hver træning runder vi aftenen af med kaffe og kage til klubbetirsdag – en hyggelig afslutning på en god aften.

Program

Indholdet tilpasses vejret og deltagerne, men vi arbejder med temaer som:

- *Balance og bevægelse – sjove lege og øvelser, der styrker din stabilitet og kontrol*
- *Sid korrekt og ro effektivt – små justeringer kan gøre en stor forskel*
- *Fart og flow – få mere ud af dine tag med bedre teknik*
- *Manøvrering og kantning – sideforflytning, fejtag og hængning*
- *Bølger og støttetag – bliv trygkere i uroligt vand og lær at bruge støttetag aktivt*
- *Samarbejde i K2 – prøv kræfter med tomandskajakker og oplev vigtigheden af kommunikation og rytme*

Vi har dygtige instruktører, som guider, inspirerer og udfordrer – altid med fokus på tryghed og udvikling i dit eget tempo

Tilmelding

Tilmeld dig via opslaget i goMember - **senest fredag den 8. august**

Vi glæder os til at se dig på vandet – **vel mødt til KajakBoost!**