



--- ABDRÜCKEN UND FLIEGEN ---

Professionelles, zielgerichtetes Techniktraining für ein perfektes Rudererlebnis

Rudern im Therapeutischen Setting bei Fehlbelastungen,
Verkrampfungen oder Schmerzen
Privatlektionen als Ergänzung zu den Anfängerkursen

Personaltraining im Ruderclub Sarnen

| Dauer der Lektion | 1 Person | 2 Personen pro Person | 3 Personen pro Person | 4 Personen pro Person |
|-------------------|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 90 min | Fr. 160.00 | Fr. 87.00 | Fr. 64.00 | Fr. 47.00 |
| 120 min | Fr. 220.00 | Fr. 120.00 | Fr. 83.00 | Fr. 63.00 |

- Mehr als 4 Personen und längere Unterrichtsblöcke gemäss individueller Vereinbarung
- Die obigen Preise gelten für Mitglieder des RC Sarnen –
- Für Nichtmitglieder fallen zusätzlich 20.-/Person+ Ausfahrt Materialkosten an.

Bei fester Buchung von 10 Lektionen gewähre ich 10% Rabatt.

Sollte die Lektion kurzfristig aus persönlichen Gründen abgesagt werden, muss ich sie dennoch verrechnen.

Frauke Potrykus: 079/248 33 16 oder frauke@potrykus.ch

Ehemalige Spitzenruderin und später Trainerin, eidg. diplomierte Turn- und Sportlehrerin II und J+S
Expertin Rudern, Zusatzausbildung in Bewegungstherapie

