



Stabil in der eigenen Mitte, kraftvoll und doch voll Leichtigkeit über den See gleiten ...
Sich ganz in den Flow der Mannschaft einfügen und doch individuell wahrgenommen werden ..

Gerne gebe ich mein Wissen aus Biomechanik, Bewegungsanalyse und Bewegungstherapie weiter und schöpfe grosszügig aus meinem langjährigen Erfahrungsschatz als Ruderausbildnerin.

--- ABDRÜCKEN UND FLIEGEN ---

Spielerisch leicht und technisch fundiert

**Professionelles, zielgerichtetes Techniktraining für ein perfektes
Rudererlebnis**

**Individuell auf die persönlichen Voraussetzungen abgestimmte
Trainingseinheiten**

Personaltraining im Ruderclub Sarnen
frauke@potrykus, 079 248 33 16

Zeitraumen: Montag 13.15, Freitag, Samstag oder Sonntag ab 16.00
Individuelle Vereinbarung an Feiertagen oder Schulferien

Kosten: Privatlektion (90 min) 165.- (1 Person oder Paar)
Gruppenlektion (120 min, 2-4 Personen) 230.- aufgeteilt auf Anz. Personen
Für Nichtmitglieder kommen noch je 20.- Bootsmiete/Stegegebühr dazu

Versicherung ist Sache der Teilnehmer (sowohl für Haftpflicht, als auch bei Unfällen). Schwimmkenntnisse (mind, 300 m in tiefem Wasser) und körperliche Gesundheit werden vorausgesetzt.

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

Sportlehrerin BWZ Obwalden, Ruderausbildnerin, Bewegungstherapeutin, 4-fache Mutter
Ehemals: Spitzenruderin und später Verbandstrainerin Juniorinnen, Pionierin im Schweizer Frauenrudern