



STØ i kajakk



Tilrettelagte padlekurs ved Oslo Kajakklubb

- Oslo kajakklubb tilbyr individuelle tilpassede kurs for personer med behov for dette.
- Kurset er for personer med funksjonshemming som ønsker å prøve å padle kajakk og kunne tenke seg å fortsette med det som medlem i klubben. Kurset tar ca 3-4 timer.
- Ta gjerne med en assistent eller venn som du kunne tenke deg å padle sammen med videre, slik at dere lærer dette sammen.
- På kurset vil du få prøve utstyr og øve på teknikker for blant annet inn- og utstigning og manøvrering av båten. Det vil bli fokusert på padleglede under sikre former.
- Ta kontakt for avtale om tidspunkt eller eventuelle spørsmål:
 - Kristin Brautaset: 93286433, kristin_brautaset@hotmail.com
 - Camilla Fongen: 93213005
 - Se www.okk.org for mer informasjon om klubben.

