SeeclubBiel

CLUB-TRAINING

Herbst/Winter/Frühling

NACHWUCHSSPORT

Espoirs Team

- 3 Trainings pro Woche (2x Hallentraining / 1x Rudern am Wochenende)
- mit ClubtrainerIn
- **Jahresbeitrag**

LEISTUNGSSPORT

Regatta Team

- bis zu 12 Trainings pro Woche (2x Kraft)
- 12 Regatten pro Jahr
- Jugendliche / Erwachsene / Master
- mit ClubtrainerIn
- **Jahresbeitrag**

BREITENSPORT

Grossboot Training

- Dienstagmorgen 06:45
- Mit Clubtrainer:in
- Anmeldungspflicht bei Mary
- **Jahresbeitrag**

Sunny Sunday Coaching

- Sonntagmorgen 07:45
- Mit Clubtrainer:in
  ➜ Nach Möglichkeit mit Regattierenden!
- **Jahresbeitrag**

Kraft

- Freitagmorgen 07:00
- Mit Clubtrainer:in
- **Jahresbeitrag**

Masters-Regatta

- Erwachsene die Leistung/Kompetitive Ziele haben oder regelmässig trainieren für mehr als Fitness
- Donnerstagmorgen 06:30
- Wettkampfspezifische Wasser- und Ergometertrainings
- **Jahresbeitrag**

Fitness

- Mittwoch 18:00-19:30, Turnhalle BBZ Oktober bis April mit Fabrice Studer
- Samstag 8:00, Seeclub, mit Lukas Bögli
- **Jahresbeitrag**

Personal Coaching

- Einzellektionen /Gruppenlektionen nach Absprache auf dem Wasser oder Krafttraining.
- mit ClubtrainerIn
- **Kostenpflichtig**

Anfänger

- Jugendliche und Erwachsenen
- Privatkurse oder Gruppenkurse nach Absprache
- Mit Clubtrainer:in (Mary, Lukas, Urs, Adi, etc.)
- Integration laufend möglich für Kinder und Erwachsenen
- **Kostenpflichtig**