

## God fornøjelse...

Yderligere information fås hos:

Udviklingskonsulent Dorthe Hansen

Dansk Kano og Kajak Forbund  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
[dorthe.hansen@kano-kajak.dk](mailto:dorthe.hansen@kano-kajak.dk)  
43 26 20 93 / 27 27 13 02

## Q-Camp Fitness

17-19 september 2010

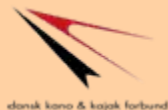
Det er weekend som byder på **andet end kun kajak km.**  
**Målet** med Q-Campen er at skabe **inspiration,**  
**motivation** og mulighed for at udvikle kompetencer hos

**kvindelige tur/kap** roere og instruktører.

Det skal være et uforpligtende læringsrum, hvor der er  
plads til **sjov**, seriøsitet, **udvikling** og **netværk.**

Q-Camp fitness er for kvinder i tur- og kapkajak, der  
ønsker en **WOW-JUHU oplevelse.**





# Q-Camp Fitness



## Program

### Fredag

Indkvartering og velkomst kl. 17-19  
Aftensmad (medbragt)

**Fællesaktivitet** - Zumba

### Lørdag

Morgenmad

#### **Workshop 1:**

Bådfokus og Teknikfokus

Frokost

**Foredrag** - "Hvad kræver det at nå sine mål" (håner på Anne Lolk)

#### **Workshop 2:**

Bådfokus og Teknikfokus

Aftensmad

### Søndag

Morgenmad

**Fælles morgenaktivitet** - Pilates

#### **Workshop 3:**

Bådfokus og Teknikfokus

Frokost

Fælles afslutning

## Workshops

### Bådfokus

Har man verdens bedste balance eller trænger man til at pudse den lidt af! Der afprøves forskellige typer både – hurtigere og mindre - hvor balance og teknik bliver testet. Disse evner udfordres også gennem forskellige lege.



### Teknikfokus

Selvom de fleste har en god teknik, kan man altid bruge et tjek. Det handler om forbedringer af den personlige teknik vha. filmning. Ens gode og mindre seje evner bliver tydelige og hjælper forhåbentlig til den lille forskel det kræver.

## Overnatning

Basen er Vindebyøre Campingplads, hvor vi skal bo i **6-personers hytter**. Pladsen ligger med **fødderne i vand** og der er tilknyttet Café, hvor vi spiser aftensmad. Morgenmad foregår i et stort fælleslokale kun for os på selve pladsen.

**Pris** 1200 kr. for DKF

klubmedlemmer og 1400 kr. for andre. Inkluderet i prisen er instruktion og foredrag, overnatning fre+lør samt aftensmad lørdag og morgenmad lør+søn. Frokost sørger man selv for.

## Tilmelding

Sker via [www.kanokajakkurser.dk](http://www.kanokajakkurser.dk) – søg Q-Camp Fitness ([link](#)). Der er plads til 20 kajakglade kvinder.