

Kanu Fitnesskajak-Kurs für KCRJ-Mitglieder

Inhalte und Kursziel:

Einführung in Fitnesskajak (Flachbodenboot), Umgang mit Kajak und neuen Paddeln erlernen, Vertiefung in Paddeltechnik, Paddelbrücke zeigen. Die Teilnehmer können nach dem Kurs selbstständig mit einem Fitnesskayak auf den See gehen und das Clubmaterial Fitnesssport fachgerecht bedienen.

Anmeldung:

via Link auf www.kcrj.ch Bei weiteren Fragen und Problemen beim Anmelden per Mail an Lukas Widmer (info@kcrj.ch).

Voraussetzungen:

Gute Schwimmkenntnisse; keine Angst vor Wasser; keine gesundheitlichen Probleme. Nach mindestens einem Jahr Paddel- und Seekajakerfahrung kann man sich für diesen Kurs anmelden. Diese Boote sind leichter, instabiler und anfälliger auf Schäden. Deshalb wird für diese Boote ein gewisses Mass an Erfahrung vorausgesetzt.

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Teilnehmende:

Minimal 4, maximal 6 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.

Bitte beachtet, dass der Kurs nur anerkannt wird, wenn alle 3 Abende besucht werden

Termine:

Kurs 1: 18.00 – 20.00 Uhr; **23.04. / 25.04. / 26.04. / Reservedatum: 29.04.**
Leiter: Donat

Kurs 2: 18.00 – 20.00 Uhr; **14.05. / 16.05. / 17.05. / Reservedatum: 18.05. um 9.00 Uhr**
Leiter: Marcel