

## **KCRJ Kursangebot 2025**

### **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](http://www.kcrj.ch) Bei weiteren Fragen und Problemen beim Anmelden per Mail an Lukas Widmer ([info@kcrj.ch](mailto: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 7 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.

#### **Leitung:**

Marcel wird mit euch den Kurs absolvieren und viel Neues zeigen.

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

#### **Termine:**

**Montag 26., Dienstag 27. und Freitag 30. Mai 2025**

**jeweils von 18:45 bis 20:30 Uhr** (Reservetag ist der 31. Mai)