

Kanu Anfängerkurs für Kinder & Jugendliche

Termine:

Der Kurs beginnt am **17. Mai 2023** und dauert bis zum **27. September 2023** und wird für interessierte Kinder und Jugendliche mit den Jahrgängen 2014 bis 2010 durchgeführt.

Mittwochs, 13.30 – 15.30 Uhr (Kurs 1) oder 18:00 – 20:00 Uhr (Kurs 2)

Die Kurse finden wöchentlich statt und dauern bis zum 27. September 2023 (letzter Trainingstag). Während den Sommerferien des Kantons St. Gallen (08.07.2023 bis 13.08.2023) finden die Kurse normal statt.

Lokalität:

Wassersportzentrum Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil

Kursinhalt:

Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Erlernen des Paddelns im Flachbodenkajak, im Poloboot sowie im Regatta Kajak. Auch der Umgang mit dem Bootsmaterial sowie dem notwendigen Zubehör ist Teil des Kurses. Dabei wirst du von ausgebildeten J+S Leitern gecoacht und im Motorboot begleitet. Komm vorbei und erkunde in verschiedenen Bootstypen und Disziplinen den Obersee!

Voraussetzungen:

Voraussetzung für den Kurs ist eine gute körperliche Verfassung und die Fähigkeit 300 Meter im offenen Gewässer frei schwimmen zu können.

Mitnehmen:

- Paddeltaugliche Kleider (Badehose, Tuch, kurzes/langes Sportshirt, je nach Wetter eine Mütze/Sonnenbrille und eine Regenjacke)
- Flip-Flops oder ähnliches (wir müssen über Kieselsteinweg vom Bootshaus zum See laufen)
- Sportschuhe für draussen
- Trinkflasche
- Wechselkleider/Badetuch

Witterung:

Die Kurse finden unabhängig vom Wetter statt. Bei sehr schlechtem Wetter/Sturm werden wir das Training an Land oder im Bootshaus durchführen.

Infrastruktur:

Garderoben mit Duschen sind im Wassersportzentrum vorhanden. Sämtliches Boots- und Paddelmaterial wird vom Kanuclub Rapperswil-Jona zur Verfügung gestellt.

Kurskosten:

CHF 150.--

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung:

Ab sofort möglich durch Ausfüllen des Online-Formulars auf www.kcrj.ch. Ein Kurseinstieg nach Kursbeginn ist möglich.

Kontaktperson:

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit an Seline Haudenschild unter coach@kcrj.ch wenden.