

## 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 Fitnesskajak 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.

**Bitte beachten, der Kurs wird anerkannt, wenn die 3 Abende besucht werden.**

### **Versicherung:**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

### **Teilnehmende:**

Minimal 4, maximal 6 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.

### **Termine:**

**Kurs 1:** Montag, 5. Juni, Dienstag, 6. Juni, Donnerstag, 8. Juni (Reserve Tag Montag, 12. Juni)

Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Leiter: Donat

**Kurs 2:** Donnerstag, 15. Juni, 22. Juni, 29. Juni (Reserve Tag 6. Juli)

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Leiter: Daniel