

Kanu Fitnesskayakkurs für KCRJ Mitglieder

Inhalte und Kursziel:

Einführung in Fitnesskajak (Flachbodenboot) und Logbuch KCRJ, Umgang mit Kajak und neuen Paddeln erlernen, Vertiefung in Paddeltechnik, Paddelbrücke zeigen / repetieren (Seekajak). 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 mind. 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:

Bitte beachten: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Teilnehmende:

Minimal 4, Maximal 8 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.

Termine:

Kurs 1:	Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr; 06.05./20.05./27.05./03.06.)	Leiter: Hannah
Kurs 2:	Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr; 01.06./08.06./15.06./22.06.)	Leiter: Daniel