

Kanu Schnupperkurs „Born to paddle!“

Termine:

An den folgenden Terminen: 5. Mai / 12. Mai / 19. Mai. Der Kurs startet um 17.00 Uhr und dauert bis etwa 19.00 Uhr. Du kannst auch an mehreren Terminen teilnehmen

Lokalität:

Wassersportzentrum Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil

Kursinhalt:

Entdecke das Kanufahren! An diesen Schnupperkurs übst du die Grundbewegung des Kanufahrens, lernst die verschiedenen Bootstypen und Disziplinen kennen und erkundest den Obersee! Dabei wirst du von ausgebildeten J+S Leitern gecoacht und begleitet.

Zielpublikum:

Interessierte Kinder und Jugendliche mit den Jahrgängen 2012 bis 2008

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:

Gratis

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung:

Ab sofort möglich durch Ausfüllen des Online-Formulars auf www.kcrj.ch.

Kontaktperson:

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit an Lukas Widmer unter coach@kcrj.ch wenden.