

## 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](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 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:	Montag, 18.30 - 20.00 Uhr; 02.05./09.05./16.05./(23.05.)	Leiter: Hannah
Kurs 2:	Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr; 05.05./12.05./19.05./(02.06.)	Leiter: Daniel