

## Kanu Schnupperkurs „Born to paddle!“

### **Termine:**

An den folgenden Terminen: 4. Mai / 11. Mai / 18. Mai. Der Kurs startet um 13.30 Uhr und dauert bis etwa 15.30 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 2013 bis 2009.

### **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](http://www.kcrj.ch).

### **Kontaktperson:**

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit an Lukas Widmer unter [coach@kcrj.ch](mailto:coach@kcrj.ch) wenden.