



**100
JAHRE**

**SAARBRÜCKER
KANU-CLUB e.V.**

Paddeln für Einsteigerkurs mit 4 Terminen

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die einmal in die Welt des Kajakfahrens „hineinschnuppern“ möchten, bevor sie als Vereinsmitglied die Welt unserer verschiedenen Sparten ausprobieren können.

Wir trainieren das sichere Ein- und Aussteigen, üben das Gleichgewicht halten und eignen uns erstmal einfache Paddeltechniken an. Vom Verein werden Boot, Paddel, Schwimmweste, Umkleiden und Duschen bereitgestellt.

Mach dir keine Sorgen, als Grundlage ist nur sicheres Schwimmen können erforderlich. Unsere Kajaklehrer vermitteln Anfänger die Grundlagen des Kajak Sports ruhig und sachlich. Du hast in kleiner Gruppe viel Zeit um den sicheren, technisch sauberen und kontrollierten Umgang mit dem Kajak zu erlernen. Denn nur dann macht Kajakfahren richtig Spaß, denn nicht das Wasser sollte dich beherrschen, sondern du das Wasser! Dieser Kurs ist für Einsteiger genau richtig. Paddeln erlernt jeder schnell. Wir vermitteln dir die richtigen Begriffe und Bezeichnungen, z.B. was der Unterschied zwischen einem Kajak, einem Kanu und einem Kanadier ist. Natürlich erlernst du auch die richtige Paddeltechnik oder den richtigen Ein- und Ausstieg in das neue Sportgerät – das Kajak.

Was du mitbringen musst

Beachte bitte, dass wir viel Zeit auf und im Wasser verbringen. Bringe also auch bei guter Wetterprognose lieber zu viel als zu wenig warme Kleidung mit.

Zum Paddeln eignet sich besonders Ski-Unterwäsche aus Synthetik-Material oder Merino-Wolle. Je nach Wetter ergeben auch dickere Fleece-Pullover Sinn.

Badebekleidung und Schuhe, die nass werden dürfen (z.B. alte Turnschuhe, bitte keine Sandalen), ggf. ein Brillenband, auch für die Sonnenbrille. Sonnenschutz.

Wechselbekleidung für den ungewollten Wasserkontakt ist generell zu empfehlen.

Kurspreis: Jugendliche/ Erwachsene 25 € pro Person in der Gruppe.

Kurszeiten 17 – 19 Uhr incl. Boote Ein- und Auslagern.

~~Beginn 24. Mai, 4 Termine je mittwochs bis 14. Juni 2023~~

**Leider schon
Ausgebucht!**

Ein Quereinstieg ist nicht möglich, bitte dann rechtzeitig Folgekurs buchen.

Der Kurs ist bei Beginn bar zu zahlen.

Nächster Kurs:

Beginn 02. August, 4 Termine je mittwochs bis 23. August 2023

➤ **Info und Anmeldung unter: kontakt@saarbruecker-kanu-club.de**