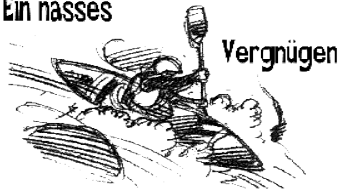


Informationsblatt zum Kurs 'Paddeln für Einsteiger'

(16.+17.06.2023, Samstag 10 – 17 Uhr , Sonntag 10 – 17 Uhr)

Kanu fahren

Ein nasses



... in der TG Münster

Unser Kurs 'Paddeln für Einsteiger' führt in die Sportart Paddeln ein und gibt jede Menge Tipps wie ein Boot beherrschbar wird, damit Kanufahren richtig Spaß macht.

Inhalt des Kurses:

Bootsgewöhnung

Vermittlung verschiedener Paddeltechniken

Grundschräge

Bogenschräge

Zihschräge

Antrieb, Steuerung und Stabilisierung

Kanufahren auf stehenden sowie leicht fließenden Gewässern

Strömungskunde

Traversieren Vorwärts und Rückwärts

Ein- und Ausschlingen

Grundlegende Kenntnisse über

Material

Bootsformen

Ausrüstung

Sicherheitsaspekte

Verhaltensregeln auf dem Fluss und in der ufernahen Natur

Tour auf der Ems

Leistungen:

Unterricht in Kleingruppen mit erfahrenen und qualifizierten Übungsleitern

Bootsmaterial und Ausrüstung (keine Kleidung) wird gestellt

Mittagssnack und kalte Getränke (Samstag)

Mitzubringen sind:

Sportsachen und Schuhe (keine Gummistiefel), die komplett nass werden dürfen

z.B. Jogginghose, T-Shirt, Fleecepullover, Badehose/-anzug

gegen kleine Wasserspritzer evt. Regenjacke

komplette Garnitur Wechselsachen, damit jeder wieder trocken nach Hause fahren kann

(evt. mehrere Garnituren).

Handtuch

Essen und Getränke für die Emsfahrt am Sonntag

Am Samstag wollen wir den Tag mit einer lockeren Runde am Grill ausklingen lassen. Hierzu ist jeder herzlich eingeladen. Grillgut bitte mitbringen. Salat und Brot ist vorhanden. Getränke können im Bootshaus erworben werden.

Also bis dann und *Ahoi*