

Winter-Paddel-TRAINING

des 1. SKC und der PG im Winterhalbjahr 2019 / 2020

Andreas Nauerz (1.SKC) 0175 5677 462
Peter Haase (1.SKC) 0176 1984 8248 peter(at)kajakpiraten.de
Friedrich Engels (1.SKC) Kanuwanderwart(at)skiundkanuclub.de
Christine Richter (PG) 0171 6875 886 tine.richter2(at)gmail.com
Gertrud Erler (PG) 0176 3108 8536 gerdi.erler(at)paddlergilde.de

Die Leitung teilen sich mehrere Übungsleiter, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

IM SCHULZENTRUM SÜD

Berta von Suttner Integrierte Gesamtschule

Badesachen (ggf. Neopren), Nasenklammer, Schwimmbrille und Duschzeug nicht vergessen

Regelmäßig Samstags 16 bis 18 Uhr ab 19. Oktober 2019 bis 21. März 2020

nicht in den Ferien, genaue Termine siehe unten

> **Achtung es können sich kurzfristig Änderungen ergeben <**

Wer eigenes Boot, Paddel, Spritzdecke mitbringt muss es vorher gut reinigen und kann es nach Rücksprache vor Ort deponieren.

Samstag	Uhrzeit
19.10.2019	16:00 – 18:00
26.10.2019	16:00 – 18:00
02.11.2019	16:00 – 18:00
09.11.2019	16:00 – 18:00
16.11.2019	16:00 – 18:00
23.11.2019	16:00 – 18:00
30.11.2019	16:00 – 18:00
07.12.2019	16:00 – 18:00
14.12.2019	16:00 – 18:00
Weihnachtsferien, kein Training	
Wasserballturnier, kein Training	
18.01.2020	16:00 – 18:00
25.01.2020	16:00 – 18:00
01.02.2020	16:00 – 18:00
08.02.2020	16:00 – 18:00
15.02.2020	10:00 – 12:00
Winterferien, kein Training	
29.02.2020	16:00 – 18:00
07.03.2020	16:00 – 18:00
14.03.2020	16:00 – 18:00
21.03.2020	16:00 – 18:00

Hallo Liebe Paddelfreunde!

beim Winter-Paddel-Training habt Ihr mehrere Monate über die Gelegenheit Euer Bootsgefühl und Paddeltechniken zu üben.

Es dürfen alle kommen.

Anfänger, die gerne einmal im „sicheren Hafen“ des Schwimmbeckens mit den Booten vertrauter werden wollen, Paddelschläge üben möchten und auch einmal kontrolliert unter Wasser aussteigen wollen, um Angst vorm Kentern zu überwinden.

Fortgeschrittene und **Freaks** die Ihre Technik ausfeilen möchten und die Kenterrolle erlernen oder perfektionieren wollen.

Alle die gleich zu Saisonbeginn schon fit sein möchte, um sofort mit auf die Bäche und Flüsse gehen zu können, seien herzlich eingeladen und aufgefordert zu kommen.

An den Terminen in grüner Schrift ist Intensivtraining der Kajakpiraten und Slalomkinder angesetzt. Alle anderen Teilnehmer haben hier auf das Kinder-Trainingsprogramm Rücksicht zu nehmen.