

# Winter-Paddel-TRAINING

**des 1. SKC und der PG im Winterhalbjahr 2021 / 2022**

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  
Sarah Reeb (PG) 0176 4374 9694 wildwasser(at)paddlergilde.de  
Pit Wuestenberg (PG) 0179 7358 305 slalom(at)paddlergilde.de  
Gertrud Erler (PG) 0176 3108 8536 wanderpaddeln(at)paddlergilde.de

**> Achtung ! Vorbehaltlich der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungs-Richtlinien <  
Die Leitung teilen sich mehrere Übungsleiter, Teilnahme auf eigene Verantwortung.  
> Bei jedem Training ist sich in die Teilnehmerliste einzutragen <**

## IM SCHULZENTRUM SÜD

Berta von Suttner Integrierte Gesamtschule

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

Regelmäßig Samstags 16 bis 18 Uhr ab 30. Oktober 2021 bis 19. März 2022  
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

Samstag	Uhrzeit
30.10.2021	16:00 – 18:00
06.11.2021	16:00 – 18:00
13.11.2021	16:00 – 18:00
20.11.2021	16:00 – 18:00
27.11.2021	16:00 – 18:00
04.12.2021	16:00 – 18:00
11.12.2021	16:00 – 18:00
18.12.2021	16:00 – 18:00
<b>Weihnachtsferien, kein Training</b>	
08.01.2022 ?	16:00 – 18:00
15.01.2022	16:00 – 18:00
22.01.2022	16:00 – 18:00
29.01.2022	16:00 – 18:00
05.02.2022	16:00 – 18:00
12.02.2022	16:00 – 18:00
19.02.2022	16:00 – 18:00
<b>Winterferien</b>	<b>kein Training</b>
05.03.2022	16:00 – 18:00
12.03.2022	16:00 – 18:00
19.03.2022	16:00 – 18:00

? eventuell Ausfall wegen Turnier

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.**