



Workshop Paddeltechnik

Liebe Sportkameraden und Sportkameradinnen,
dieser Workshop stellt ein neues Angebot im Rahmen der Ausbildung Kanu-Wandersport / Touring dar:

Gute Paddeltechnik erhält unsere Gesundheit, und effektives Paddeln macht mehr Spaß. Dem Touring-Paddler soll dieser Workshop helfen, mit weniger Kraft weiter voran zu kommen. Dafür werden wir einen Tag lang intensiv an sauberer und effektiver Paddeltechnik arbeiten. Zum einen geht es um das Vorwärtsfahren in seinen einzelnen Elementen, zum anderen lernen wir das Kurvenfahren mit dem aufgekanteten Boot. Beides wird nach und nach an Land und auf dem Wasser erarbeitet. Dabei wird ein Bewusstsein für den eigenen Körper und die notwendigen Bewegungsabläufe geschaffen. So geht es nicht nur um das Verstehen, sondern insbesondere auch um das Fühlen und Erfahren einer guten Paddeltechnik. Ziel des gesamten Workshops ist es, am Ende des Tages mit bewusster Oberkörperrotation, Beinarbeit und einer effektiven Armhaltung zu paddeln und das Boot leicht durch Kanten zu lenken.

Zeitraum: Samstag, 25.05. 2019 (09:30 – ~17:00)

Der WS besteht aus Theorie und Praxis! Jeder soll das eigene (geschottete oder mit Auftriebskörpern ausgestattete) Tourenboot (oder Seekajak) mit kompletter Ausrüstung für Großgewässer mitbringen. Bei Bedarf kann ein Boot gegen eine Spende beim Post SV Bonn ausgeliehen werden. Vorher bitte mitteilen.

Es besteht die Möglichkeit, nach Absprache am nächsten Tag eine Tour auf dem Rhein mit zu paddeln.

Referenten: Gabriele Koch, DKV-Trainer B im Freizeitsport

Ort: Bootshaus des Post-Sportverein Bonn 1926 e.V., Gottbergstrasse 3, 53117 Bonn (Grau-Rheindorf) / Rhein

Unterbringung: Zelt am oder im Bootshaus (je 6 € p.P.)



Kosten: 50,00 € für DKV-Mitglieder, ansonsten 75,00 € Teilnehmergebühr zuzügl. Anreise, Übernachtung

Verpflegung: es wird ein Mittagessen angeboten, für Zwischendurch gibt es Kaffee/Tee und Obst/Kekse, alles im Preis des Kurses enthalten. Ansonsten muss für Abendessen und Frühstück selber gesorgt werden (komplette Küche im Bootshaus vorhanden!)

Anreise: private Anreise bis Samstag, 09:15h (Anreise Freitagabend möglich)

Material: Jeder bringt seine komplette Ausrüstung samt geschottetem Tourenboot/Seekajak mit. Unterschiedliche Paddeln zum Ausprobieren sind darüber hinaus vorhanden.

Meldeschluss: Die Teilnehmerzahl ist auf 10 TN begrenzt. Anmeldeschluss ist der 15. 05. 2019.

Die Anmeldung ist erst mit erfolgter Überweisung des Kursbetrages gültig.

Überweisung an:

Gabriele Koch

IBAN: DE36 3806 0186 0116 1130 23 – Stichwort WS Paddeltechnik Touring 2019

Rücktritt vom Kurs mit Rückzahlung des Kursbetrages ist bis 10 Tage vor dem Kurstermin (15.05.19) möglich. Danach kann der Betrag nicht zurückgezahlt werden, da mit diesem Betrag geplant wird.

Mit sportlichen Grüßen
Gabriele Koch

Bornheim, 01. Januar 2019



Kanulehrer B und Vorsitzende Kanu NRW e.V. Bezirk 4
Gabriele Koch
Fuldastrasse 10
53332 Bornheim

Email: vorsitzende@kanu-nrw-bezirk4.de (Stichwort: WS Paddeltechnik Touring 2019)

ANMELDUNG zum Workshop Fahrtenplanung am 15.05.2019

Verbindliche Anmeldung von *(Bitte in leserlicher Druckschrift ausfüllen!)*

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Email: _____

Verein: _____

DKV-Mitglied ja nein

Teilnahmegebühr für DKV-Mitglieder 50,00€, sonst 75,00€

Übernachtung im Zelt Bootshaus

Fr/Sa Sa/So

Mit der Unterschrift melde ich mich verbindlich an. Ich überweise den Betrag umgehend.

Ort, Datum

Unterschrift d. Teilnehmers

Datenschutzerklärung zu den Kursen des KV NRW Bezirk 4

Mir ist bekannt, dass meine Anmeldedaten (s.o. und Datenschutzerklärungen) zur Durchführung des Kurses durch den Organisator auf seinem PC gespeichert und verarbeitet werden. Diese Daten werden nach 3 Jahren gelöscht. Sollte ich hierzu nicht zustimmen, kann ich an dem Kurs nicht teilnehmen.

Datum

Unterschrift

Datenschutzerklärung zu Fotos

Ich bin damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos gemacht werden. Diese Fotos werden an alle TN verteilt und können auch in den Medien (HP des Bezirk, DKV, Facebook, KanuSport) zu Zwecken der Werbung für den Kanu-Sport durch den Fotografen genutzt werden.

Ja Nein

Diese Genehmigung kann jederzeit später zurückgezogen werden. Dazu bedarf es der Schriftform.

Datum

Unterschrift