

Paddeltraining für fortgeschrittene BKW-Mitglieder im Winter

(auch für ausreichend geübte Neumitglieder)

Jeden Sonntag **ab 27.10.2024** (voraussichtlich bis Ende Januar 2025)

von 14:00 Uhr (startklar am Boot auf der Wiese) **bis ca. 16:00 Uhr**

unter der Anleitung/ Begleitung von Frauke Meyer und Petra Zajons.

Wenn ihr

- eure Ausdauer verbessern
- an eurer Geschwindigkeit arbeiten
- eure Technik verbessern (vor allem Geradeauschlag)
- und im Laufe der Zeit eine längere Strecke in kürzerer Zeit bewältigen

wollt, meldet euch bitte bei mir (Frauke) an unter: 0152 03060584 (Signal oder WhatsApp) oder ausbildung@bremer-kanu-wanderer.de

Voraussetzungen: sicherer Ausstieg unter Wasser im Falle einer Kenterung, dem Wetter und Wasser angepasste Kälteschutzkleidung, Bereitschaft zu einer möglichst regelmäßigen Teilnahme (das Training baut aufeinander auf), Spaß am Training in der Gruppe (auch an mal anstrengenden Trainingseinheiten).

Zum Ausklang des Trainings und des Sonntagnachmittags können wir uns bei Tee, Kaffee, Keksen und Feuerschale zusammensetzen.

Wir freuen uns auf euch!

Frauke und Petra

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnehmenden verpflichten sich, den Weisungen der Leitung und ihrer Hilfspersonen Folge zu leisten. Jede Haftung des Veranstalters und seiner Hilfspersonen für Personen- und/oder Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grobem Verschulden. Durch die Teilnahme wird dieser Haftungsausschluss anerkannt.