

Erwachsenenkursprogramm 2020

Einsteigerkurse Seekajak (Für Neueinsteiger; keine KCRJ Mitglieder)

Inhalte:	Einführung und Kennenlernen Typ HTP (Plastik) Seekajak. Umgang mit dem Material, einstellen der Boote, ein- und aussteigen. Grundtechniken des Paddelns, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen. Grundlagen zum Verhalten bei Kenterung und Umgang mit einer Spritzdecke.	
Kursziel:	Die Teilnehmer können nach dem Kurs mit einem HTP Seekajak auf den See gehen, witterungsspezifische Situationen erkennen, falls notwendig Hilfe bei Kenterung leisten, kennen den Ablauf innerhalb des Vereins und können so Mitglied werden. Nach dem Anfängerkurs HTP Seekajak kann der Teilnehmer dem Club beitreten und während mind. einem Jahr selbstständig mit dem HTP Seekajak paddeln gehen und so die ersten eigenen Erfahrungen auf dem See sammeln.	
Anmeldung	via Link auf www.kcrj.ch Bei weiteren Fragen und Problemen beim Anmelden per Mail an Jan Thalmann, Angaben siehe unten. Bei den Anfängerkursen wird eine Warteliste geführt. Die Anmeldung ist erst definitiv nach Bezahlung der Kurskosten!	
Versicherung	Bitte beachten: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Teilnehmende:	Minimal 5, Maximal 8 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.	
Voraussetzungen:	Gute Schwimmkenntnisse; keine Angst vor Wasser	
Mitbringen:	Bequeme, dem Wetter und der Temperatur angepasste Kleidung, ev. Badezeug, Duschzeug und Bügelschloss für Wertsachenkästchen.	
Kosten:	Fr. 150.-, dabei inbegriffen ist sämtliches Material wie Boote, Paddel und Schwimmweste, Kursleitung, Garderobe. Bei Clubbeitritt nach dem Kurs kostet der Clubbeitrag für das Restjahr noch Fr. 170.- sowie der obligatorische Verbandsbeitrag Fr. 80.-.	
Treffpunkt	Wir treffen uns jeweils vor dem Wassersportzentrum in Rapperswil. 5 Minuten zu Fuss vom Bhf. Rapperswil, Veloständer direkt beim Wassersportzentrum, Autoparkplätze beim Kinderzoo/Eisstadion. Das Wassersportzentrum befindet sich zwischen dem Fussballplatz und dem See, gleich hinter dem Eisstadion „Diners Club Arena“.	
Kurs 1:	DI von 18:45 bis ca. 20:30 Uhr: 12.5 / 19.5 / 26.5 / 2.6 (Res.)	Leiter: Fabio Wyss
Kurs 2:	MO von 18:45 bis ca. 20:30 Uhr: 18.5 / 25.5 / 1.6 / 15.6 (Res.)	Leiter: Jan Thalmann
Kurs 3:	MI von 18:45 bis ca. 20:30 Uhr: 20.5 / 27.5 / 3.6 / 10.6 (Res.)	Leiter: Yazmin Perez
Kurs 4:	DI von 18:45 bis ca. 20:30 Uhr: 9.6 / 16.6 / 23.6 / 30.6 (Res.)	Leiter: Helen Rado
Schlechtes Wetter?	Wir gehen auch bei Regen aufs Wasser. Bei einem angekündigten Sturm allerdings fällt der Kursabend aus, in diesem Fall kommt bei den Anfängerkursen das Reservedatum zum Zug. Die Leiter informieren jeweils rechtzeitig über eine allfällige Absage.	

Infoveranstaltung Clubeintritt (obligatorisch bei Eintritt in den KCRJ):

Ziel	Jedes Neumitglied wird anlässlich eines Willkommensapéro über die Abläufe, das Cluleben, Struktur etc. des KCRJ informiert. Ebenso werden nach Abgabe der Eintrittsunterlagen auch die Clubhausschlüssel abgegeben. Weiter dient dieser Abend auch dem Kennenlernen untereinander. Der KCRJ offeriert einen kleinen Apero für alle Teilnehmer	
Willkommensapéro 1:	MI von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr: 10.06.2020	
Willkommensapéro 2:	MI von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr: 08.07.2020	

Erwachsenenkursprogramm 2020

Fitnesskajakkurs für KCRJ Mitglieder

Inhalte:	Einführung in Fitnesskajak (Flachbodenboot) und Logbuch KCRJ, Umgang mit Kajak und neuen Paddeln erlernen, Vertiefung in Paddeltechnik, Paddelbrücke zeigen / repetieren (Seekajak)
Teilnehmerzahl pro Kurs:	Maximal 8 Personen, Mind. 4 Personen
Voraussetzung:	Nach mind. einem Jahr Paddel- und Seekajakerfahrung kann man sich für diesen Kurs anmelden. Diese Boote sind leichter, instabiler und anfälliger auf Schäden. Deshalb wird für diese Boote ein gewisses Mass an Erfahrung vorausgesetzt.
Kurs 1:	DO von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr: 23.4 / 30.4 / 7.5 / 14.5 / 28.05 (Res.); Leiter: Joel Lehmann
Kurs 2:	DO von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr: 4.6 / 11.6 / 18.6 / 25.6 / 2.7 (Res.); Leiter: Seline Haudenschild
Anmeldung	erwachsenenkurs@kcrj.ch

Spezialkurs Paddeltechnikkurs im Fitnesskajak für KCRJ Mitglieder

Inhalte:	Intensivkurs im Bereich Paddeltechnik ausgerichtet für Mitglieder, welche sicher im Fitnesskajak (Flachbodenboot) unterwegs sind und sich auch bei Wellen wohl fühlen
Teilnehmerzahl:	Maximal 8 Personen, Mind. 3 Personen
Kursdaten:	MO von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr: 21.4 / 28.4 / 5.05 / 12.5 / 19.5 (Res.)
Leiter:	Fabio Wyss
Anmeldung	erwachsenenkurs@kcrj.ch

Sicherheitskurs Seekajak für KCRJ Mitglieder

Inhalte:	Intensivkurs Sicherheitstechnik ausgerichtet für Mitglieder, welche im Seekajak unterwegs sind
Teilnehmerzahl:	Maximal 8 Personen, Mind. 4 Personen
Datum:	SA 11.7.2020 von 9.00 bis ca. 14:00 Uhr
Anmeldung	erwachsenenkurs@kcrj.ch