



## **Kanu-Anfängerkurs 2 für Kinder & Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren**

**Datum:**

Der Kurs beginnt am **3. Juni 2020** und dauert bis zum **23. September 2020**

**Zeit:**

Mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr (Draussen)

**Lokalität:**

Wassersportzentrum Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil

**Kursinhalt:**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Erlernen des Paddelns im Flachbodenkajak, im Poloboot sowie im Regatta Kajak. Auch der Umgang mit dem Bootsmaterial sowie dem notwendigen Zubehör ist Teil des Kurses. Dabei wirst du von ausgebildeten J+S Leitern gecoacht und im Motorboot begleitet. Komm vorbei und erkunde in verschiedenen Bootstypen und Disziplinen den Obersee!

**Zielpublikum:**

Interessierte Kinder und Jugendliche mit den Jahrgängen 2011 bis 2006

**Voraussetzungen:**

Voraussetzung für den Kurs ist eine gute körperliche Verfassung und die Fähigkeit 300 Meter im offenen Gewässer frei schwimmen zu können.

**Mitnehmen:**

- Paddeltaugliche Kleider (Badehose, Tuch, kurzes/langes Sportshirt, je nach Wetter eine Mütze/Sonnenbrille und eine Regenjacke)
- Flip-Flops oder ähnliches (wir müssen über Kieselsteinweg vom Bootshaus zum See laufen)
- Sportschuhe für draussen
- Trinkflasche
- Wechselkleider/Badetuch

**Witterung:**

Der Kurs findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Bei sehr kaltem oder stürmischem Wetter werden wir die Teilnehmer per E-Mail informieren, sofern der Kurs nicht stattfinden würde.

**Infrastruktur:**

Garderoben mit Duschen sind im Wassersportzentrum vorhanden. Sämtliches Boots- und Paddelmaterial wird vom Kanuclub Rapperswil-Jona zur Verfügung gestellt.

**Kurskosten:**

CHF 150.--

**Versicherung:**

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

**Anmeldung:**

Ab sofort möglich durch Ausfüllen des Online-Formulars auf **[www.kcrj.ch](http://www.kcrj.ch)**.

**Kontaktperson:**

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit an Matthias Krähenbühl unter **[nachwuchs@kcrj.ch](mailto:nachwuchs@kcrj.ch)** wenden.