

Infoblatt zum Starterkurs des FWV Vallendar e. V.

Was:

Vermittelt werden

- Grundtechniken des Kajakfahrens wie
- Ein- und Aussteigen
- Richtiger Sitz – gesunder Rücken
- Umgang mit der Spritzdecke
- Grunds Schlag vorwärts / rückwärts
- Bogenschlag
- Paddelstütze
- Kehrwasserfahren u. a.

Wo:

Die Kurse finden im ruhigen Seitenarm des Rheins zwischen Vallendar und Niederwerth statt. Treffpunkt ist unser Bootshaus in Vallendar, Rheinufer 3 (Nähe Anlegesteg Gilles – Personenschiffahrt).

Mitbringen:

- **Bekleidung:** Sportkleidung / Badekleidung (je nach Wetter) T-Shirt oder Sweat-Shirt mit möglichst eng anliegenden Ärmeln (weite Ärmel hängen im Wasser), Wind- bzw. Regenjacke, wasserfeste Sportschuhe
Für den Fall einer Kenterung muss Ersatzkleidung mitgebracht werden.
- **Handtuch** (Umkleiden und Duschen im Bootshaus vorhanden)
- **Brillenträger** eine Brillensicherung / Brillenband
- **Anmeldevordruck** (ggf. vom Erziehungsberechtigten unterschrieben)

Sonstiges:

Gepaddelt wird bei (fast) jedem Wetter (nicht bei Gewitter), so dass evtl. eine Regenjacke wichtig ist.

Damit der Kurs pünktlich beginnen kann, sollte jeder Teilnehmer zur angegebenen Zeit umgezogen sein.

Wertsachen (bis auf die Kursgebühr) bitte im Auto lassen oder erst gar nicht mitbringen. Autoschlüssel können beim Übungsleiter abgegeben und eingeschlossen werden.

Gebühren:

Der komplette Lehrgang kostet 60 € für Erwachsene und 30 € für Schüler.

Und dann:

Solltet Ihr Spaß am Paddeln gefunden haben, freuen wir uns über Euren Eintritt in den FWV Vallendar e. V. Dann bekommt Ihr die Hälfte der gezahlten Gebühren gut geschrieben.

Am wichtigsten sind: Vorfreude und gute Laune!

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team des FWV Vallendar e. V.