Ausschreibung für das Grundlagentraining I

am 14. Juni 2025, ab 11:00 Uhr

Liebe WKClerrinnen und WKClerr, das Grundlagentraining I ist gedacht für Menschen, die keine Erfahrung oder wenig Erfahrung mit dem Paddelsport haben.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wird es einen theoretischen Teil geben, in dem wir die unterschiedlichen Bootsformen und Paddelformen in ihren Materialien und ihren Möglichkeiten besprechen werden. Zur Theorie gehört z.B. auch die richtige Sitzposition im Boot und die Paddelhaltung. Im praktischen Teil werden wir das Ein- und Aussteigen am Steg üben sowie auch am Seeufer. Weiterhin werden wir die Grundtechniken des VorwärtsPaddelschlags auf dem Pohlesee üben. Gegebenenfalls (wenn noch genug Zeit ist) fahren wir in Richtung Griebnitzsee. Es wäre schön, wenn alle Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Gefühl für das Boot und den Paddelschlag bekommen können.

Es soll wirklich ein Grundlagentraining sein. Weiterführende Übungen, wie z.B. unterschiedliche Paddelschläge, Ballspielen oder gewolltes Kentern können wir, wenn es gewünscht wird, in einem weiteren Grundlagenkurs II besprechen und üben.

Wir beginnen um 11 Uhr.

Bitte witterungsgemäß kleiden. Wer möchte, kann gerne Wechselkleidung mitnehmen. Die Einstiegsübungen am Seeufer können zu nasser Kleidung führen. Auch wäre es gut, wenn ihr etwas zu trinken dabei habt. Gedacht ist, dass wir uns bis 15 Uhr Zeit lassen. Das ist auch von den Witterungsbedingungen abhängig. Denn: es soll uns ja in erster Linie Spaß machen. Und wenn es kalt, windig oder regnerisch ist, werden wir wohl auch etwas früher aufhören.

Was noch gut wäre: Bringt bitte etwas Freude am gemeinsamen Paddeln und gute Laune mit. Die Teilnahme an dem Grundlagentraining findet ausschließlich auf eigenes Risiko statt. Weder der WKC noch wir haften für Schäden jeder / aller Art.

Wir freuen uns auf euch!

Corinna & Matthias

P.S. Um eine Einschätzung zu bekommen, wie viele wir denn sein werden, bitten wir Euch, Elke, elke-huebner@gmx.de, eine kurze Mail zu schreiben, dass ihr mitmachen möchtet. Auch könnt ihr eine Nachricht auf Corinnas Handy (SMS, WhatsApp oder Signal) senden. Vergesst bitte nicht euren Vor- und Zunamen. Meine Mobil-Nr. ist: 0178 321 2040