

Dieser Kurs wird über die **KVHS Norden/** Rubrik Aktiv Sport angeboten

Kanusport aktiv erleben

Schnupperkurs Paddeln



Wandern mit dem Kanu auf Gewässern rund um Norden das macht nicht nur Spaß, stärkt das Immunsystem und ist ein moderates Ganzkörpertraining. Es lässt Sie auch die Natur aus einer ganz anderen Sicht erleben und trägt zur Entschleunigung des Alltags bei. Wandertouring im Kanu trainiert die Ausdauer, Konzentration, den Gleichgewichtssinn und stärkt präventiv die Rückenmuskulatur. Daher ist die Ausübung dieser Sportart bis ins hohe Alter hervorragend geeignet um fit und gesund zu bleiben, da jeder seine sportliche Herausforderung ganz individuell gestalten kann.

Ziel dieses Kurses ist es Sie mit einem Kanu so vertraut zu machen, dass Sie es sicher steuern können. Nach ein wenig Theorie und Trockenübungen werden die verschiedenen Paddel-techniken auf dem Wasser gezeigt und geübt. Neugierig geworden?

Dann laden wir Sie ein zu einem Kurs auf dem Norder Tief. Start ist jeweils auf dem Gelände des Wassersportvereins (WSV) – Norden, Raiffeisenstraße 4

Der Verein stellt Ihnen ein Boot, Paddel und Schwimmweste zur Verfügung.

Voraussetzung: sicheres Schwimmen; ein Handicap ist kein Hindernis.

Bitte wetterentsprechend anziehen und Handtuch + Wechselkleidung mitbringen.

*Verena Wittler (Fachübungsleiterin Kanusport)
und Team*

Mi., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05.2019, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

8 UStd., 4 Termine

WSV-Norden, Raiffeisenstraße 4, Norden

Kosten: 32,-€ / Kursnummer: 960 624

Bitte bei der **KVHS Norden**, Uffenstraße 1, 26506 Norden **anmelden**

Tel: 04931 – 924 123 / info@kvhs-norden.de

Sekretariat: 04931 – 924 157