



# Kajak-Kurse in Schleswig-Holstein



## Wir zeigen Euch die Grundlagen des Paddelns

Wir treffen uns zu einem gemütlichem Wochenende am Plöner See. In kleinen Gruppen von 4 bis 10 Personen werden wir Euch die Grundschnitte im Kajakfahren zeigen. Es stehen Stütztechniken, verschiedene Methoden des Ein- und Aussteigens sowie der Wiedereinstieg im Wasser auf dem Programm. Eventuell schaffen wir es, den ganz eifrigen Kajakfahrern von Euch die ersten Schritte zur Eskimorolle näherzubringen.

### Teilnehmerzahl:

mindestens 4 und max. 10 Personen pro Trainer

### Leistungen:

- Nutzung von Kajaks mit Paddel und Schwimmweste
- individuelle Betreuung während des Kurses
- ein Begrüßungsdrink (auch alkoholfrei)
- Campingplatzgebühren
- Verpflegung inkl. Grillabend am Freitag

### Anforderungen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Das Mindestalter beträgt 18 Jahre, bei Begleitung eines Erziehungsberechtigten beträgt es 10 Jahre. Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Anmeldung.



### Termine:

Fr, 03.06. – So, 05.06.2011

Crash-Kurs: 1 Tag für 65,- €

Zusätzliche Termine nach Absprache

### Preis pro Person:

160,- €

Kinder bis 16 Jahre 140,- €



### Weitere Infos:

Auf jeden Fall mitzubringen sind Zelt (oder für 15,- € ausleihen), Regenschachen, Wäsche zum Wechseln, die Ihr beim Paddeln anzieht, Badesachen, Sonnenbrille, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung. Bei der Teilnahme mit Kindern und Jugendlichen können wir auch Zweier-Kajaks zur Verfügung stellen. Wer einen Neoprenanzug hat, der soll ihn mitbringen.

[www.fuxreisen.de](http://www.fuxreisen.de)

### Kursverlauf:

1. Tag: Eigenständige Anreise ab 18.00 Uhr auf dem Campingplatz Spitzenort (Plön), erster Kontakt mit der Ausrüstung, Kennenlernen der Gruppe beim gemeinsamen Grillabend.
2. Tag: Kurze theoretische Einweisung in das Kajak fahren und den Umgang mit Boot und Zubehör, Start der praktischen Übungen auf dem Plöner See; nach einer Mittagspause geht es wieder auf das Wasser. Je nach Wetterlage wird der Schwerpunkt des Kentertrainings und der Sicherheitsübungen auf den Nach- oder Vormittag gelegt.
3. Tag: Fortführung der Übungen und gemeinsame Abschlusstour mit Techniktraining; Abreise gegen 15.00 Uhr.

Wetterbedingte Änderungen im Ablauf behalten wir uns vor.