# Paddel Intensivkurse

## Montag bis Donnerstag, 2 Stunden Abendkurs

**Kursinhalt:**
Paddelgrundtechnik, Antrieb vorwärts/rückwärts ergonomisch und effizient, Bootsführung, Kentern und Wiedereinsteigen mit und ohne Partnerhilfe, Sicherheit, Materialkunde.

Nach dem Kurs bist du bereit um selbständige Kanutouren auf Seen und ruhigen Flüssen zu unternehmen

**Treffpunkt:**
Globepaddler Bielersee, Barkenhafen, Schlossstrasse 24, 2560 Nidau. Umkleidegarderoben stehen zur Verfügung.

**Mitbringen:**
Badehose, Sportshirt (keine Baumwolle) Badeschuhe oder Sandalen fürs Wasser,
Sonnenschutz, Brillenband für Brillenträger, Trinkflasche
Handtuch, Plastiksack für die nassen Kleider nach dem Kurs
Bei kühler Witterung: Sportunterwäsche, ungefütterte Regenjacke

**Voraussetzung:**
Schwimmkenntnisse, Freude am Wasser und etwas Neugierde.

**Material**
Kayak, Paddel, Schwimmweste wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

**Kosten:**
Erwachsene: CHF 240.-
Jugendliche 14 – 15 Jahre: 180.-
Gruppengrösse mind. 4 max. 10 Teilnehmer

**Versicherung:** jeder Teilnehmer sorgt selbst für den nötigen Versicherungsschutz