

Kanuschule Bodensees Mittwochstraining

Wir starten unser Training am Mittwoch, 13. April 2016

Eine gute Technik bzw. deine Grenzen zu kennen ist nicht nur eine Sache für Wettkämpfer. Es kann/ist für deine persönliche Sicherheit ein essentieller Pfeiler und Begleiter. Ausserdem macht es Spass mit anderen zusammen zu paddeln und müde zu werden. Das Zweitschönste, nach einem Training zusammen ein Bier zu trinken.

Wir legen Wert auf: Vorwärtstechnik
Stabilität
Ausdauer

Mit Fokus auf's Langstreckenpaddeln, Langstrecken Wettkampf, ev. Marathon, Six Miles in Arbon

Je nach Wetter werden wir unser Training folgendermassen anpassen:

Schwerpunkt Paddeltechnik
Schwerpunkt Sicherheit
Schwerpunkt Langstrecke
Downwind paddeln mit Abholservice
Zweier/Double Training

Zur Abwechslung werden wir einmal im Monat eine andere (Wasser)-Sportart testen.

Mai	Grosskanadier
Juni	Rudern mit dem Seeclub Arbon
Juli	Drachenboot in Horn
August	SUP mit Cornelia
September	Skaten und/oder Velofahren

Wer kann dabei sein?

Du paddelst locker 10km in deinem Boot
Du bist bereit, dein Herz mal etwas schneller laufen zu lassen
Du freust dich, auch mal in einem Zweier zu paddeln.

Interessiert? Gerne geben wir dir nähere Auskunft