

## **Surfski Special oder** **Wie wird ein Surfski bewegt?**

Dauer 1 Tag



Du willst paddeln für deine Fitness oder einfach nur ein leichtes, handliches Boot zu Wasser bringen? Lass dich verzaubern von dieser Art des Kajaks. Wir zeigen dir die Vorteile dieser Bootsklasse. Die Kurse finden in der Kanuschule Bodensee im Strandbad Arbon statt. Dein Tag mit uns auf dem Wasser wird dir unvergesslich bleiben.

- Inhalte:
- Tourenplanung, was gehört mit auf eine Tour
  - Einwassern bzw. Auswassern
  - Wiedereinsteigen im tiefen Wasser
  - Verfeinerte Vorwärtspaddeltechnik und Übungen dazu
  - Übungen und Methoden um dich selber zu korrigieren
  - Paddeln in zügigem Tempo
  - Sicherheitsequipment richtig einsetzen
- Ziele:
- Du paddelst effizient
  - Du weisst, welches Boot für dich das richtige ist
  - Du spürst kleine Wellen und hast eine Idee, wie du sie für dich nutzen kannst
  - Du kannst alleine trainieren oder eine Tour paddeln
  - Du hast Spass im und mit dem Boot
- Voraussetzungen:
- Freude am Wasser
  - Gute Schwimmkenntnisse
  - Du fühlst dich fit
  - Aufbaukurs im Kajak
  - Zügig und problemlos 5 km paddeln

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Mindestens 4 Teilnehmende / Kurs

Kosten: 195.- / Person inkl. Material und 8% Mwst.