

20-230 Kajak - Paddeln

Thema Fitness und Gesundheit

Kurzbeschrieb Einführung ins Kajak - Paddeln

Kursinhalte Schwerpunkt des Kurses sind die Grundlagen der Paddeltechnik sowie die Sicherheit beim Paddeln. An zwei Kurstagen werden in Theorie und Praxis Paddeltechnik, sicheres Ein- und Aussteigen sowie Kenter- und Rettungsübungen vermittelt.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Voraussetzungen und Anforderungen sind: gute Fitness/Gesundheit, keine Angst vor dem Wasser, gute Schwimmkenntnisse.
Materialkosten (Miete Boot, Paddel etc.): CHF 30

Zusatzinfo Die zwei Kurstage im Sommer 2021 werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.
Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt auf eigenes Risiko. Die Teilnehmenden sorgen selbst für einen genügenden Versicherungsschutz. Das Collegium 60plus lehnt jegliche Haftung ab.

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Thomas Rammsayer
Mail thomas.rammsayer@psy.unibe.ch

Durchführung mit 3 bis 5 Personen

Wochentag: im Sommer 10.00 - 16.00

Kursdaten:

Kursort: nach Absprache