

## Ein gutes Gefühl für das Boot entwickeln



Der Stedinger Turnverein Berne bietet erneut einen Anfängerkursus im Kajakfahren an, der sich an alle Interessierten richtet. Kajaksport ist ein Ausgleichssport in der Natur, bei dem der Paddler Tempo und Ziel – gerade auch bei schlechtem Wetter – selbst bestimmen kann.

In dem Sportangebot „Kajakfahren für Anfänger“ werden Grundlagen des Kajakfahrens in Theorie und Praxis vom gut ausgebildeten **Trainer Sönke Penning** in vielfältiger methodischer Form vermittelt.

**Da Kanufahren ein Wassersport ist, eignet sich der Kurs insbesondere für Erwachsene, die sicher schwimmen können. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 23. Juni, um 18 Uhr und erstreckt sich über 7 Termine. Eine Kursstunde umfasst ca. zwei Stunden. Wie immer im Stedinger Turnverein (StTV) ist die Teilnahme an der ersten Trainingsstunde kostenlos.**

Für Nichtmitglieder des StTV bietet der Verein eine Mitgliedschaft bis zum Jahresende in Höhe von 28€ Euro an. Weitere Sportangebote des Vereins dürfen selbstverständlich zusätzlich genutzt werden.

Im Training werden Themen wie Paddelhaltung, Steuerschläge, Kanten und Paddelstütze behandelt. Obwohl zunächst Anfängerpraktiken geübt werden, dürfen sich die Teilnehmer, die sich für den Kajaksport begeistern lassen, auf Gemeinschaftsfahrten/ Paddeltouren durch die Natur freuen.

Der Kurs soll ein Gefühl für Boot und Umfeld geben sowie mehr Sicherheit beim Paddeln vermitteln. Das Ziel des Kurses ist weiterhin, dass jeder Teilnehmer sein persönliches Erfolgserlebnis hat.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, dienstags und freitags von 18 bis 20 Uhr das Gelernte zu vertiefen.

Wer also Lust hat, am Kajakangebot des StTV Berne teilzunehmen, sollte 15 Minuten vor Beginn da sein. Mitbringen sollte jeder Wechselsachen und ein Handtuch. Der Kursus findet am Bootshaus des StTV Berne, Am Schulplatz 5, hinter dem Vereinsheim, statt.

Auf Grund einer begrenzten Teilnehmer Anzahl wird um eine Anmeldung unter **Kanu@sttv-berne.de** oder unter **Telefon 04406/6297** gebeten.