



---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ----

## Kanu-Kurs für Anfänger 2024

Möchtest Du einen interessanten, vielseitigen aber auch fordernden Sport kennen lernen?

Möchtest Du Deinen Sport zusammen mit Freunden, mit der Familie oder auch alleine ausüben können?

Möchtest Du die Natur genießen und vom hektischen Alltag abschalten oder reizt Dich der Nervenkitzel des Wildwassers?

In unserem Kajak-Anfängerkurs vermitteln unsere erfahrenen Fachübungsleiter (DKV) Dir die Grundkenntnisse im Kajak fahren:

### Details

- **Montag, den 15.04.24, 19:30 Uhr, Höchster Hallenbad**  
Im Hallenbad können wir stressfrei im wohltemperierten Wasser sicheres Ein- und Aussteigen in ein Kajak, Vorwärts- und Rückwärtsschläge mit dem Paddel, Änderung der Fahrtrichtung u.a. üben.
- **Samstag, den 20.04.24, wahrscheinlich 10:00 Uhr, Befahrung auf den Rüsselsheimer Badesee**  
Auf einem ruhigen Gewässer werden wir das Vorgeübte Draußen ausprobieren.
- **Dienstag, den 23.04.24, 18:00 Uhr, Befahren des Mains**  
Wir paddeln auf fließendem Gewässer, auf dem wir das Geübte perfektionieren.
- **Samstag, den 27.04.24, wahrscheinlich 10:00 Uhr, Befahren der Nidda**  
Die Nidda, ein Kleinfluss, hat in den Abschnitt leichte Strömung, Kurven, Kehrwässer und kleinen Wellen. Wir werden von Dortelweil nach Bad Vilbel paddeln. Je nach Wasserstand könnte die Befahrung auch auf der Lahn stattfinden.

Der Treffpunkt für die 2. bis zur 4. Tour ist am Bootshaus des Kanuclubs HKCW/ESV, An der Tillylinde 7,

60529 Frankfurt am Main (Höchst).

Mitzubringen ist bei der ersten Veranstaltung Badebekleidung. Bei allen anderen Veranstaltungen Funktionsshirt/Fleece, Leggings, Sportschuhe (werden event. nass), Regenjacke o.ä. Neoprenanzüge werden gegen Kälte für die Veranstaltungen gestellt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber eine gewisse „grundlegende Fitness“. Schwimmen muss man können!

### Anmeldung

- Wir sind offen für Jung und Alt, Singles und Familien! Kinder (> 10 Jahre) können nur in Begleitung eines Elternteils bzw. Erwachsenen teilnehmen.
- Die Kosten der 4 Trainingseinheiten belaufen sich auf **150 €**. Darin eingeschlossen sind Schwimmbad-benutzung, Bootsmaterial, die Transporte, Unfallversicherung während des Kurses und die Leihgebühr für die Neoprenanzüge. Damit das klappt, wirst Du zugleich für ein Jahr Mitglied unseres Vereins. So kannst Du als Kurs-Teilnehmer die ganze Saison 2024 kostenfrei am Training, Fahrten und an allen anderen Veranstaltungen von unserem



---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ---- ESV Blau-Gold e.V. Frankfurt, Abt.: Kanu ----

Kajakverein teilnehmen. Danach kannst Du Dich entscheiden, ob Du in unserer Abteilung bleiben möchtest.

- Bei der Anmeldung bitte angeben: Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse, Handynummer, E-Mail-Adresse. **Außerdem wichtig:** Bitte gebe auch deine Körpergröße und Gewicht an, damit wir den passenden Neoprenanzug bereitstellen und das richtige Kajak aussuchen können. Die Angabe einer Konfektionsgröße reicht für diese Zwecke nicht aus.

Wir freuen uns auf Euch!

Information und Anmeldung unter:

Sven Nicol

Web: [esv-frankfurt.de/kanu-kajak](http://esv-frankfurt.de/kanu-kajak)

Mail: [abteilungsvorstand.kajak@esv-frankfurt.de](mailto:abteilungsvorstand.kajak@esv-frankfurt.de)