**An alle Mitglieder**

der Kanuabteilung des
Post SV Bonn Bonn, den 24.08.2022

***Workshop Grönland-Paddel 2022***

|  |  |
| --- | --- |
| *Coach:*  | *Lars Everding**Bundeslehrteam DKV**Ausbilder Salzwasserunion* |
| *Datum:*  | *08.10.2022* |
| *Uhrzeit:* | *9.00 - 16.00 Uhr (Mittagspause 60 Min bitte selbst versorgen)* |
| *Wo:*  | *Bootshaus Post- SV Bonn* |
| *Kosten:* | *pro Person: 20,00 €* |
| *Teilnehmerzahl:* | *max. 8 Personen*  |
| *Anmeldung:* | *heike.seifen@gmail.com* Bei der Anmeldung wird der Kostenbeitrag fällig. Eine Rückerstattung ist nicht möglich |

**Inhalte in Theorie und Praxis:**

* Historie und Entwicklung
* Verschiedene Typen und Modelle
* Allgemeine Paddeltechnik
* Spezielle Paddeltechnik (Sliding- und Canted Stroke)
* Vorwärtsschlag, Stütz- und Steuerschläge
* Spielerisches Lernen, in der Praxis
* Testpaddel, verschiedene Modelle und Längen stehen bereit
* Analyse und Feedback

Paddel können auf Wunsch gestellt werden!