

Sommertraining

Mai bis September, am Bootshaus, Ausbachstrasse 11

Mo, Mi, Fr. von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr



Trainiert wird:

Verschiedenste Paddeltechniken, Trockeneinstieg, Alpineinstieg, auf dem Wasser Umsteigen, Schräglage und Eskimorolle

Zudem diverse Paddelmanöver und Spiele

Vorbereitung für Kanu-Polo

Wildwassertraining über einen angeflanschten Außenbormotor am Bootssteg

Wildwassertraining an der Lippe usw.

Wintertraining

November - April im Hallenbad Vreden

Samstags von 17:360 Uhr bis 20:00 Uhr



Trainiert wird:

Unter Wasser ein und aussteigen, Schräglage, obere- und untere Paddelstütze, Eskimorollentechnik, Expander Training, WW- Simulation

