



se Element lieben!

Aufbaukurs: Wildwasser

Wer durch unseren Grundkurs Gefallen am Kajaksport gefunden hat, der kann an einem zweiten spannenden Wochenende richtiges Wildwasser schnuppern.

Wir laden Dich zum Wildwasserkurs auf einem malerischen Gebirgsfluss in Österreich ein. Der Lech bietet optimale Trainingsmöglichkeiten für Anfänger, hier wirst Du alles ausprobieren und verbessern können, was Du bereits im Grundkurs gelernt hast.

Wir werden direkt am Ufer des Lech auf einem Campingplatz übernachten. Freunde des geselligen Lagerfeuers werden hier wieder voll auf ihre Kosten kommen.

Wildwasser: Etwas Mut gehört schon dazu!



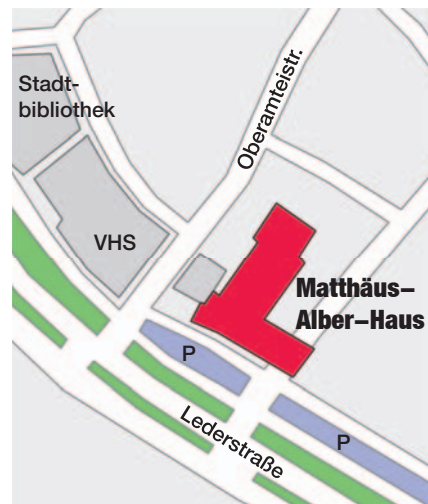
CVJM Reutlingen e.V.
Lederstr. 81
72764 Reutlingen

Tel 07121/3124-80
Fax 07121/3124-82

info@cvjm-reutlingen.de

www.cvjm-reutlingen.de

Das Büro des CVJM Reutlingen e.V. ist im Matthäus-Alber-Haus, neben der Volkshochschule untergebracht. Dort befinden sich auch die Jugendräume.





An alle, die das nasse Element lieben!

Grundkurs: Kajakfahren

Du kannst gut schwimmen und hast Spaß im Wasser? Dich interessiert, wie man mit dem Kajak eine Eskimorolle macht oder einen wilden Fluss bezwingt?

Dann ist unser Kajakkurs genau das richtige für Dich! Wir, die Kanuten des CVJM Reutlingen, zeigen Dir alle Techniken, die Du für den Umgang mit Wasser und Kajak benötigst. Das Beherrschen des Kajaks und einige Sicherheitstechniken werden wir Dir auf dem Badsee im Allgäu zeigen.

Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen, neben dem Kajakfahren stehen lustige Spiele, wie Bungee-Running auf dem abwechslungsreichen Programm.

Badsee im Allgäu



Die Lagerküche sorgt für Stärkung nach einem spannenden Tag, am Lagerfeuer werden Marshmallows gegrillt. Übernachtet wird in der Kajak-Welt: wie immer, mit Schlafsack und Zelt.

Am folgenden Tag wirst Du die erste Herausforderung mit fließendem Wasser auf einem kleinen Bach, der Argen, finden.

Auch im Winter bieten die Kanuten eine Möglichkeit zum Kajakfahren: Wir trainieren die Eskimorolle im Hallenbad.

Ein wöchentlich stattfindender Kurs gibt Dir die Gelegenheit, unter idealen Trainingsbedingungen die nicht ganz einfache Eskimorolle zu üben.

Allseits beliebt: **Bungee-Running**



Oliver Lutz

Fachübungsleiter für
Kanubreitensport.

Er wird unterstützt
durch ein erfahrenes
Mitarbeiter-Team.



Lagerküche

Nach einem anstrengenden Tag im Wasser ist die Stärkung sehr willkommen.



Hallentraining

Im Winter trainieren wir die Eskimorolle im warmen Wasser des Lehrschwimmbeckens

