



Rollen-Training und Wassergewöhnung im Nordbad

Datum: 4.6 / 2.7 / 6.8 / 3.9 (jeweils erster Mittwoch im Monat)

Trainingsbeginn: 18:00 Uhr

Kosten: Teilnahme kostenlos

Maximale Teilnehmeranzahl: 10 Personen

Teilnahmebedingungen:

- Grundlegende Paddelfähigkeiten & gesundheitliche Eignung (schwimmtauglich)



Trainingsinhalt (je nach Vorkenntnisstand):

1. Vertraut werden mit dem Wasser
2. Aussteigen mit Spritzdecke unter Wasser
3. Boote leermachen
4. Boot mit Hilfe aufrichten
5. Technik der Rolle

Kleidung & Ausrüstung:

Wichtig: abends wird es kalt – **warme, wassergeeignete Kleidung erforderlich!**

- Neoprenanzug (wenn vorhanden) & Paddeljacke
- Schwimmbrille & Nasenklammer (optional)
- Wer möchte: eigene Schwimmweste mitbringen (keine extra Wildwasserweste nötig)
- Trockene Kleidung zum Umziehen

👉 **Hinweis:** Im Bootshaus steht eine kleine Auswahl an Paddelkleidung zur Verfügung. Bitte **vorher absprechen**, wer was nutzt!

Anmeldung: über WhatsApp Gruppe „TKF Wildwasser (Diekirch Kanal)“. (In der Community kann eine Anfrage zur Aufnahme gestellt werden)

Plätze sind begrenzt! Wenn man aus irgendeinem Grund doch nicht teilnehmen kann, bitte schnellstmöglich Bescheid sagen, damit der Platz wieder freigegeben werden kann.

Bei Fragen bitte an **Lena Pitz** wenden. Telefonisch per WhatsApp oder einfach beim Mittwochstraining ansprechen :)

