

Hast Du Lust zu paddeln?

Wir sind ein familiärer Paddelverein im Tegeler Fließ.
Komm doch einfach mal beim Anfängertraining vorbei!

Wann?	jeden Dienstag und Donnerstag ab 17:00 Uhr
Wo?	Paddelclub Gut Naß Tegel, Siedlung am Fließ 22, 13507 Berlin, (Kolonieweg zwischen Sechserbrücke und Gabrielenstraße)
Wer?	ca. 8- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche
Was?	Spaß an der Bewegung und in der Gruppe stehen hier an vorderster Stelle!

Bei uns kannst Du das Paddeln im Kajak erlernen, Spaß bei Badefahrten haben, an Wochenendfahrten und vielleicht auch schon an Deiner ersten Regatta teilnehmen.

Bitte vereinbare einen Probetrainingstermin bei unserer Geschäftsstelle:
Tel. 030-4344821 und erkundige Dich, was Du alles mitbringen sollst.

Beim Paddeln tragen wir Rettungswesten. Trotzdem solltest Du schon ein Schwimmabzeichen (Freischwimmer/Bronze) haben!

Während der Wintersaison trainieren wir unsere Kondition, Kraft und Koordination beim Hallentraining.

Probier's aus! Viele Grüße und „Gut Naß“

Was braucht man zum Paddeln ?

- Laufschuhe und Sportbekleidung (je nach Wetter - lieber zu warm als zu kalt)
Bevor wir ins Boot steigen, legen wir zum Aufwärmen eine Laufrunde ein und machen Gymnastik.
- Paddel und Boote werden vom Verein zur Verfügung gestellt
- 1x komplette Wechselsachen - falls man doch einmal nass wird
- leichte Regen- bzw. Windjacke (je nach Wetter)
- Badelatschen
- Putz- bzw. Lederlappen und einen Schwamm zum Abtrocknen und Putzen der Boote

Der Schwerpunkt bei den ersten Trainingsstunden liegt auf dem Erlernen der Technik und dem Kennenlernen von Boot und Paddel.

Bereits nach 1-2 Wochen seit Ihr dann schon so sicher im Boot, daß Ihr kleinere Fahrten auf dem Tegeler See machen könnt (natürlich in Begleitung von einem unserer Trainer).

Infos: sportwart@pgnt.de