



# Swim & SUP



Wir machen Jugendliche fit für den sicheren Aufenthalt  
im und auf dem Wasser.

Kursdauer: 4 Wochen, 8-10 Teilnehmer zwischen 12-17 Jahren

## Inhalt

- Schwimmstile, Abschleppübungen, Rettungsgriffe
- Paddelhaltung, Start, Positionen, Wendemanöver
- Verhalten im Notfall, Seeregeln, Ökologie
- Tauchübungen, Bronze / Silber Schwimmniveau
- Spiele auf dem Board

## Organisation

- Swim: Badezentrum Bockum, Sa. 9:30 – 10:30
- SUP: Elfrather See, Montags 17:30 – 19:00
- Paddelboards, Neoprenanzug (Shorty) und Rettungsweste werden gestellt
- Start der 1. Gruppe am **Sa. 13.05.23**
- Die Teilnahme ist **kostenlos**, die Anmeldegebühr von 20 Euro wird nach der 6. Teilnahme erstattet

## Anmeldung

- Für Jugendliche, die sicher Schwimmen können
- Per E-Mail mit Betreff: Swim&SUP, Kontaktdaten sowie dem Geburtsdatum der Jugendlichen an:  
[kkkvorstand@krefelder-kanu-klub.de](mailto:kkkvorstand@krefelder-kanu-klub.de)
- Veranstalter: Krefelder Kanu Klub 1927 e.V.

