

An alle Mitglieder

17.10.2023

Hallenbadsaison 2023/2024

Liebe VereinskameradInnen

in dieser Wintersaison haben wir samstags wieder die Möglichkeit im Vaihinger Hallenbad trainieren.

Wie in den vorausgegangenen Jahren haben wir ein umfangreiches und vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir denken da sollte für Alle etwas dabei sein.

Bitte beachtet die Kurzbeschreibungen der verschiedenen Angebote.

Zwergentraining ab einem Jahr

Kindertraining für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre - im Vordergrund steht Spiel und Spaß mit und ohne Boot. Die Anwesenheit von Eltern ist erwünscht. Schwimmkenntnisse sind keine Voraussetzung, bei Nichtschwimmern ist aber die Begleitung durch ein Elternteil erforderlich. Schwimmhilfen und Schwimmbrillen müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.

Maximale Kinderanzahl 8

Kinder- und Jugendtraining

Der Abend für die Teilnehmer des Jugendtrainings und alle Jugendliche die einmal hineinschnuppern wollen. Für Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahre die Schwimmen können.

Mitzubringen sind Badesachen, Schwimmbrillen und jede Menge Spaß.

Maximale Kinderanzahl 8

Freies Training

Das Angebot aus dem alles heraus entstanden ist und das noch immer völlig frei ist. Es richtet sich an Kinder, genau so wie an Erwachsene. An Paddelanfänger die ihren ersten Bootskontakt haben, genauso wie an erfahrene Paddler die sich verbessern wollen und einen „Blick von außen“ benötigen.

Damit ist es die Trainingsmöglichkeit die sich an den individuellen Wünschen der Teilnehmer orientiert. Das Teilnehmer und Trainerverhältnis beträgt mindestens 1:3.

Maximale Teilnehmeranzahl 6 Personen.



Fortgeschrittenentraining:

Die wollen nur üben! Hier besteht die Möglichkeit für sich selbst zu trainieren. Es findet keine Trainerbetreuung statt, aber natürlich unterstützen wir uns gegenseitig.

Maximale Teilnehmeranzahl 6 Personen.

Kanupolo - Training

Seit diesem Jahr gibt es eine gemeinsame Kanupolo Mannschaft vom KCB Bietigheim, uns und weiteren Vereinen. Damit das Training im Winter nicht pausieren muss findet es jetzt in der Halle statt. Neu interessierte Frauen und Männer sind herzlich willkommen. Benötigte Vorerfahrungen – Keine.

Maximale Teilnehmeranzahl 8 Personen / 6 Boote

Lebenshilfe

Diese Training findet in einer Kooperation mit der Lebenshilfe Mühlacker/ Vaihingen statt und richtet sich an die Personen der Lebenshilfe. Er wird über die Lebenshilfe gesondert ausgeschrieben.

RollenKurs

Sechs Trainingsabende die inhaltlich aufeinander aufbauen und einen geschlossenen Kurs darstellen. In einer festen Trainingsgruppe wird die Paddelhangrolle eingeübt. Das Teilnehmer und Trainerverhältnis beträgt mindestens 1:2. Um der Nachfrage gerecht zu werden, ohne auf Qualität verzichten zu müssen stehen zwei Gruppen zur Verfügung. Maximale Teilnehmeranzahl pro Gruppe 6 Personen.

Wiedereinstieg in das gekenterte Wanderboot / Wiedereinstieg in den gekenterten Canadier

Schon einmal gekentert? Auf dem Kleinfluss kein großes Problem, an das Ufer, fertig, los. Aber auf einem See? Wie komme ich wieder ins Boot? Und vor allem wie kommt das viele Wasser wieder raus?

In diesem Training besteht die Möglichkeit verschiedene Techniken des Wiedereinstiegs in das Boot aus dem Wasser heraus kennen zu lernen und einzuüben. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Maximale Teilnehmeranzahl 6.

Sicherheitstraining Wildwasser

Typische Gefahrensituationen im Wildwasser sollen diskutiert werden, Lösungen angedacht, Techniken eingeübt werden. Das Spektrum soll vom Wurfsack werfen, über Schwimmerrettung mit Boot bis hin zur Materialbergung und Flaschenzug aufbauen reichen.

Maximale Teilnehmeranzahl 12 Personen / 6 Boote

Freestylekurs

Dauer: Zwei Trainings - Abende.

Zielgruppe: Paddler, die die Kenterrolle beherrschen und einmal in die Grundlage des Kajak-Freesstyles hineinschnuppern wollen. Für den Freestylekurs ist ein Spielboot Voraussetzung. Bei der Anmeldung zum Freestylekurs bitte Vereinswunschboot angeben. Es besteht hier auch die Möglichkeit sein eigenes Boot zu nutzen. Voraussetzung hierfür ist, dass es sauber und ohne Schwimmkörper ist. Der verantwortliche Übungsleiter muss die Nutzung eines unzureichend gesäuberten Bootes untersagen.



Kanuclub CJD Kaltenstein Vaihingen/Enz e.V.
www.kanuclub-vaihingen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE68 6045 0050 0008 9063 33
BIC: SOLADES1LGB

Terminkalender

	18:00 - 19:00 Uhr Treffpunkt (17:45 Uhr)	19:00 - 20:00 Uhr Treffpunkt (18:45 Uhr)	20:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt (19:45 Uhr)	21:00 - 22:00 Uhr Treffpunkt (20:45 Uhr)
18.11.2023	Zwergentraining	Lebenshilfe	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
25.11.2023	Freies Training	Freies Training	Fortgeschrittenen-training	
02.12.2023	Kinder- und Jugendtraining	Freestyle – Kurs	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
09.12.2023	Freies Training + Wiedereinstieg in das gekenterte Wanderboot	Freies Training + Wiedereinstieg in das gekenterte Wanderboot	Fortgeschrittenen-training	
16.12.2023	Kein Training wegen "Heißer – Herzen - Fahrt"			
23.12.2023	Freies Training	Freies Training	Fortgeschrittenen-training	
30.12.2023	Sicherheitstraining Wildwasser		Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
06.01.2024	Kein Training wegen Feiertag			
13.01.2024	RollenKurs Abend 1 Gruppe A	RollenKurs Abend 1 Gruppe B	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
20.01.2024	Zwergentraining	Lebenshilfe	Fortgeschrittenen-training	
27.01.2024	RollenKurs Abend 2 Gruppe A	RollenKurs Abend 2 Gruppe B	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
03.02.2024	Kinder- und Jugendtraining	Freestyle – Kurs	Fortgeschrittenen-training	
10.02.2024	RollenKurs Abend 3 Gruppe A	RollenKurs Abend 3 Gruppe B	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
17.02.2024	Freies Training + Wiedereinstieg in den gekenterten Canadier	Freies Training + Wiedereinstieg in den gekenterten Canadier	Fortgeschrittenen-training	
24.02.2024	RollenKurs Abend 4 Gruppe A	RollenKurs Abend 4 Gruppe B	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training
02.03.2024	Zwergentraining	Lebenshilfe	Fortgeschrittenen-training	
09.03.2024	RollenKurs Abend 5 Gruppe A	RollenKurs Abend 5 Gruppe B	Fortgeschrittenen-training	Kanupolo – Training



Kanuclub CJD Kaltenstein Vaihingen/Enz e.V.
www.kanuclub-vaihingen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE68 6045 0050 0008 9063 33
BIC: SOLADES1LGB

	18:00 - 19:00 Uhr Treffpunkt (17:45 Uhr)	19:00 - 20:00 Uhr Treffpunkt (18:45 Uhr)	20:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt (19:45 Uhr)	21:00 - 22:00 Uhr Treffpunkt (20:45 Uhr)
16.03. 2024	Kinder- und Jugendtraining	Freies Training	Fortgeschrittenentraining	
23.03. 2024	RollenKurs Abend 6 Gruppe A	RollenKurs Abend 5 Gruppe B	Fortgeschrittenentraining	Kanupolo – Training
30.03. 2024	Ostern	Ostern	Ostern	
06.04. 2024	Zwergentraining	Lebenshilfe	Fortgeschrittenentraining	Kanupolo – Training

Anmeldung

Da unser Hallenbadprogramm immer differenzierter und umfangreicher wird, ist eine Anmeldung über E-Mail fast nicht mehr fehlerfrei zu bewältigen. Daher haben wir uns entschlossen in diesem Jahr die Anmeldung weiter datenbankbasiert umzusetzen. Hierzu müsst Ihr Euch einmalig auf einen Account auf unserer Homepage erstellen. Zur Erstellung eines Accounts benötigt Ihr lediglich eine E-Mailadresse. Mit dem Account könnt Ihr Euch dann zu allen von Euch gewünschten Trainings anmelden. Ihr erhaltet dann eine Bestätigung eurer Anmeldung.

Sollte dies mit der Anmeldung nicht klappen meldet Euch bitte per E-Mail oliver.gorgs@kanuclub-vaihingen.de an mich.

Trainingsgebühren

Vereinsmitglieder 3,- € pro Abend für Zwergentraining, Kinder- und Jugendtraining, freies Training, Fortgeschrittenentraining, Wiedereinstieg ins Wanderboot/Canadier, Kanupolo – Training.

Nichtmitglieder 5,- € pro Abend für Zwergentraining, Kinder- und Jugendtraining, freies Training, Fortgeschrittenentraining, Wiedereinstieg ins Wanderboot/Canadier, Vaihinger Kanupolo Spaßturnier

Der RollenKurs nur für Vereinsmitglieder 18,- €, der Betrag ist zu Beginn des Kurses auf einmal zu entrichten

Freestylekurs 6,- € für beide Abende

Treffpunkt immer 15 Minuten vor Trainingsbeginn im Foyer des Hallenbades, zu späteren Zeiten ist die Eingangstüre verschlossen

Grundsätzliches

Teilnahme nur für angemeldete Teilnehmer möglich.

Die anwesenden Übungsleiter müssen für den sicheren und ordnungsgemäßen Ablauf des Trainings sorgen. Ihnen obliegt das Hausrecht im Hallenbad, da sie gegenüber dem Verein und der Stadt die Verantwortung tragen. Der Verein haftet nicht für Diebstähle von persönlichen Gegenständen.

Ich hoffe und freue mich auf viele Anmeldungen.

Liebe Grüße

Jenny und Oliver für das gesamte Trainerteam



Kanuclub CJD Kaltenstein Vaihingen/Enz e.V.
www.kanuclub-vaihingen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE68 6045 0050 0008 9063 33
BIC: SOLADES1LBG