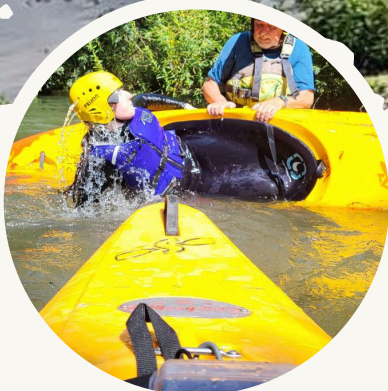


# SCHNUPPERKURSE KAJAK



## Du lernst ...

- grundlegende Paddeltechniken
- Strömung lesen
- aus gekentertem Boot aussteigen
- Fahrmanöver auf bewegtem Wasser

**Termine 2025: 17.5., 28.6., 23.8.**

Anmeldung unter:  
[kanu@naturfreunde-bielefeld.de](mailto:kanu@naturfreunde-bielefeld.de)

**NaturFreunde**  
DEUTSCHLANDS  
Ortsgruppe Bielefeld



## Schnupperkurse Kajak

Neugier und Schwimmfähigkeit genügen um mit unseren Trainer\_innen die Grundlagen des Kajakfahrens im einfachen Wildwasser (WW I-II) zu lernen. Dazu befahren wir verschiedene Flussabschnitte. Die Kurse werden auf drei Niveaus angeboten. Weitere Infos findest du auf der Homepage. Boote und Ausrüstung stellt der Verein.  
**Kosten 30 € pP.**

## Über uns

Die Paddelgruppe der Naturfreunde Bielefeld befährt ruhige Wanderflüsse wie auch Wildwasser - hier ist für Alle etwas Passendes dabei.



# PACKLISTE UND ABLAUF



## Wir stellen ...

- ein für dich passendes WW-Kajak
- Paddel, Schwimmweste, Helm und Spritzdecke
- die Materiallogistik ab dem Bootshaus in Bielefeld

## Du benötigst außerdem ...

- Schuhe, die nass werden dürfen, z.B. Wasser/Neoprenschuhe mit fester Sohle
- Badekleidung, Funktionswäsche (keine Baumwolle) und Handtuch
- Verpflegung und Sonnenschutz
- optimal: Neoprenkleidung und Paddeljacke
- ein vorheriger Besuch Hallenbadtrainings wird empfohlen

Anmeldung unter:  
[kanu@naturfreunde-bielefeld.de](mailto:kanu@naturfreunde-bielefeld.de)

## typischer Ablauf

- 9 Uhr Materialausgabe am Bootshaus Bielefeld, anschließend Fahrt zum Fluss
- 11-16 Uhr Theorie, Materialkunde und ab aufs Wasser
- ca. 17 Uhr Rückkehr zum Bootshaus

