

Kanustraining für Schülerinnen und Schüler

Die DJK Ruhrwacht e. V. bietet am Kanurennsport interessierten Schülerinnen und Schülern ein sehr abwechslungsreiches Winter- und Sommertraining an. Das Training umfasst die Bereiche Ausdauer, Motorik, Koordination und Kraft. Da wir im Winter nicht mit den Booten aufs Wasser können, gehen wir laufen und schwimmen, stärken mit verschiedenen Kraftübungen und Gymnastik die Muskulatur und machen Koordination- und Gruppenspiele. Sobald das Wetter wärmer wird, beginnt das Training mit den Booten. Zuerst im Einerkajak und wenn eine gewisse Bootssicherheit vorhanden ist in Zweier- oder Vierermannschaftsbooten. Kanurennsport ist eine Sportart, die sehr viel an der frischen Luft betrieben wird und sowohl eine Einzel- als auch Mannschaftssportart ist. Hast Du Lust das Training am Bootshaus der DJK Ruhrwacht kennenzulernen??? Dann bist du herzlich eingeladen, dir das Training freitags um 17.00 Uhr am Bootshaus anzuschauen und aktiv mitzumachen. Am besten bringst du Sportkleidung (plus Wechselkleidung) und Sportschuhe mit. Kontaktdaten: Christine Metzging Handy: 01777743272 Franz Bodsch Handy 01719342807 ab 17.00 Uhr Email: rennsport@djk-ruhrwacht.de

Kanupoloteams der DJK Ruhrwacht e. V. suchen Verstärkung

Du hast Lust auf einen Mannschaftssport auf dem Wasser. Dann bist du bei der DJK Ruhrwacht e.V. genau richtig! Komm vorbei und probiere die Sportart Kanupolo aus. Nein, es werden keine Pferde durchs Wasser gejagt und man versucht die armen Pferde auch nicht in ein Kanu zu quetschen. Wie dann? Manche Leute sagen, es sei eine Mischung aus Handball und Basketball im Kajak, andere tun es als eine Art Rugby ab. Kanupolo ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit je fünf Spielern gegeneinander antreten und der auf einer Wasserfläche gespielt wird. Dabei sitzen die Spieler in kleinen wendigen Einerkajaks und versuchen den Ball mit der Hand oder mit dem Paddel in das gegnerische Tor zu bringen. Es wird mit fliegendem Torwart gespielt. Voraussetzung, um Kanupolo spielen zu können, ist dass man schwimmen kann. Zur Verstärkung unserer Schüler- und Jugendmannschaften suchen wir noch Interessierte Jugendliche zwischen 9 Jahren und 15 Jahren. Trainingstage sind Dienstags und Donnerstags. Nähere Infos gibt es beim Kanupolowart Thomas Heisterenberg unter kanupolo@djk-ruhrwacht.de oder 0172-1887710.

KANU DJK SCHULE

Kursangebote 2019

Stand Up Paddling

Outrigger-Paddeln

Die Kanuschule der DJK Ruhrwacht Mülheim führt am **01. Juni 2019** und am **10. August 2019** zwei getrennte Einführungskurse für das **Stand Up Paddling (SUP)** und das **Outrigger-Paddeln** durch. Ab 10:00 Uhr werden die Kursteilnehmer von professionellen Einweisern in die Grundlagen der Trendsportart SUP und Outrigger unterwiesen. Das notwendige Sportgerät wie Boards, Outrigger und Paddel werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00€ pro Person. Für Vereinsmitglieder und Mitglieder des Deutschen Kanu-Verbandes entfällt die Kursgebühr. Die Unterrichtseinheiten dauern ca. eine Stunde.

Anmeldungen und terminliche Absprachen sind für die Kurse des **Stand Up Paddling** an den DJK Drachenbootwart Andreas Multhaupt unter der email-Adresse drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de möglich.

Anmeldungen und terminliche Absprachen sind für die Kurse des **Outrigger-Paddeln** an Stefan Becker unter der email-Adresse info@djk-ruhrwacht.de möglich.

Die gesundheitlichen Voraussetzungen sollte der Sportler allerdings im Vorfeld vom Arzt abklären lassen. Zudem muss eine Schwimmtauglichkeit vorliegen.

Beim **Stand Up Paddling** bewegt sich der Sportler stehend auf einem speziellen SUP-Board und mit einem Stechpaddel paddelnd auf dem Wasser vorwärts. Stehpaddeln ist eine Kombination aus Wellenreiten und Kanufahren und zudem ein gutes Ganzkörper-Workout.

Beim **Outrigger-Paddeln** erlernt der Sportler in einem Auslegerkanu (Va`a) das Paddeln. Outrigger-Fahrer sitzen auf dem Auslegerboot und bewegen es mit einem Stechpaddel vorwärts. Das Gleichgewicht wird durch ein seitlich angebrachten Ausleger gewährleistet. Für Anfänger ist damit schon bei der ersten Übungseinheit ein sicheres Paddeln möglich.

Das **SUP** und das **Outrigger-Paddeln** schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärken die gesamte Muskulatur, sind ein gutes Herz-Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. Gepaddelt werden kann je nach Können auf Seen, Flüssen und im Meer

Drachenbootssport für Erwachsene

Hast du Lust auf einen Mannschaftssport auf dem Wasser? Die Kanuschule der DJK Ruhrwacht Mülheim bietet allen interessierten Erwachsenen einen Einführungskurs in den Drachenbootssport an.

Der Drachenbootkurs umfasst drei Übungseinheiten und findet jeweils montags am 06. Mai 2019, 13. Mai 2019 und 20. Mai 2019 statt. Meldungen sind per email zu richten an den Kursleiter Lars Goebels bootshauswart@djk-ruhrwacht.de oder an die Geschäftsstelle der DJK Ruhrwacht Mülheim e.V. info@djk-ruhrwacht.de

Ab 18:00 Uhr werden die Kursteilnehmer in die Grundlagen der Trendsportart Drachenbootssport unterwiesen. Das notwendige Sportgerät, sowie Schwimmwesten und Paddel werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmergebühr beträgt 10,00€ pro Person. Für Vereinsmitglieder und Mitglieder des Deutschen Kanu-Verbandes entfällt die Kursgebühr. Die Unterrichtseinheiten dauern ca. eine Stunde.

Die 13 Meter langen Drachenboote werden von bis zu 20 Paddlern vorwärtsbewegt. Die Technik des Drachenbootfahrens ist für Menschen jeden Alters einfach zu erlernen. Voraussetzungen sind auch in dieser Kanudisziplin eine allgemeine körperliche Gesundheit und die Schwimmtauglichkeit. Der Drachenbootssport begeistert durch seine sportliche Atmosphäre im Team und seiner Dynamik.



Stand-up-paddling



Kanurennsport



Kanupolo



Drachenbootssport



Sonne im Bauch -

mit der richtigen Ernährung

Schnupperkurs Low Carb High Fat

Gewichtsprobleme? Ständig Heißhunger? Oft müde und schlapp? An sämtlichen Diäten gescheitert?

Du willst abnehmen, hast aber die Nase voll vom Kalorien- oder Punkte zählen?

Du willst endlich mal wieder ohne ein schlechtes Gewissen leckeres Essen genießen, satt und zufrieden sein und ganz nebenbei dein Wohlfühlgewicht erreichen? Diese Wünsche kann dir eine Ernährung mit LCHF (Low Carb High Fat) erfüllen!

Melde dich einfach zu meinem Workshop an und ich erlaute dir, wie LCHF funktioniert, ganz einfach und mit „echten“ Lebensmitteln, ohne großen Zeitaufwand.

Hungere nicht, sondern iss dich in ein gesünderes und leichteres Leben.

Wann: 18.02.2019 oder 25.02.2019 oder 11.03.2018

(montags) Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Wo: DJK Ruhrwacht e. V.,
Mintarder Str. 19, 45481 Mülheim/Ruhr

Kursleitung: Andrea Drosihn

Anmeldung: info@lchf-revolution.de

Ein Schnupperkurs dauert ca. 90 Minuten.

Die Teilnehmergebühr pro Kurs beträgt 5 Euro pro Person.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung der DJK Ruhrwacht Mülheim e.V und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Mit der Teilnahme wird der Haftungsausschluss akzeptiert. Die Teilnehmergebühren sind vor Beginn der Veranstaltung beim Kursleiter zu entrichten.

Kanuwandersport für Erwachsene

Die DJK Kanuschule bietet zwei Einführungskurse in den Kanuwandersport an. Kanufahren ist leicht zu erlernen. Um sein Boot richtig zu beherrschen, braucht es aber einiger Übung. Am besten ist das Paddeln in einer Kanuschule oder einem Verein zu erlernen. Kanufahren kann von Frauen und Männern in jedem Alter betrieben werden. Der interessierte Anfänger muss schwimmen können, um im Falle einer Kenterung an Land schwimmen zu können. Zu empfehlen ist vorab eine ärztliche Untersuchung, um ein ggf. unerkanntes gesundheitliches Risiko ausschließen zu können.

Ist Kanufahren gefährlich? Gefährlich sind Natursportarten meist nur, wenn man sie nicht beherrscht oder eine Situation falsch einschätzt. Eine qualifizierte Ausbildung ist daher der erste Schritt für die Sicherheit beim Kanufahren. Kanusport ist die wohl schönste Art und Weise, die Natur vom Wasser aus zu genießen.

Das Bootsmaterial sowie Paddel und Schwimmweste werden im Rahmen des Kanueinführungskurses gestellt. Sportbekleidung ist in zweifacher Ausführung mitzubringen. Bei schlechten Wetterverhältnissen können sich die Übungstermine der Kurse ggf verschieben. Ein Kanukurs umfasst drei Übungseinheiten. Die Kanuschule führt insgesamt zwei Einführungskurse durch:

Der 1. Einführungskurs findet jeweils montags am 20. Mai 2019, 27. Mai 2019 und 03. Juni 2019 um 18:00 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an den Kursleiter Günter Paulsen kopiercenter-paulsen@gmx.de oder an die Geschäftsstelle info@djk-ruhrwacht.de

Der 2. Einführungskurs findet jeweils freitags am 14. Juni 2019, 21. Juni 2019 und 28. Juni 2019 um 18:00 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an den Kursleiter Jan Dominik Appel j.d.appel@web.de oder an die Geschäftsstelle der DJK Ruhrwacht Mülheim e.V. info@djk-ruhrwacht.de.

Die einmalige Kursgebühr beträgt 10,00€ pro Person. Für Vereinsmitglieder und Mitglieder des Deutschen Kanu-Verbandes entfällt die Kursgebühr. Die Anzahl der Teilnehmer ist in beiden Kursen auf jeweils 4 Personen beschränkt.