

JUGEND-TRAINING



Winter

IMPRESSIONEN VON WINTER-TRAININGS



Hallenbad, Offenes Training (ohne Anmeldung)

Das Hallenbad steht allen Jugendlichen des KCL zur Verfügung für was immer ihr Lust habt zu machen.

(Spiele, Playboaten, Paddeltechnik, Eskimotieren etc.)

Wir beginnen jeweils zu erst mit einem gemeinsamen Spiel geleitet von Fabian und Levi.

Daten

Dienstag, 7. November 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 21. November 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 5. Dezember 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 19. Dezember 2017	19.15 Uhr
<i>Dienstag, 2. Januar 2018</i>	<i>***</i>
Dienstag, 16. Januar 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 30. Januar 2018	19.15 Uhr
<i>Dienstag, 6. Februar 2018</i>	<i>***</i>
<i>Dienstag, 13. Februar 2018</i>	<i>***</i>
Dienstag, 27. Februar 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 13. März 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 20. März 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 27. März 2018	19.15 Uhr

Zeit

19:15 (Boote abladen helfen)
bis 20:30 (mit Umziehen wird es ca. 20:45)

Mitnehmen

- Badesachen
- wenn du willst: Taucherbrille
- Ein Nasenklemmer ist dringend empfohlen.
Du kannst bei mir einen solchen für Fr. 12.- kaufen.
Bitte Geld abgezählt mitbringen. Sonnencreme

Hinfahrt

Es hat gute Verbindungen, z.B.: Bus Nr. 20 Luzern Bhf. ab 19:00, Horw Waldegg an 19:09.

Adresse

Hallenbad Brändi, Brändistrasse 27 in Horw.
Beachte die Hinweise auf
www.kcl.ch => Infrastruktur => Hallenbad

Wichtig!

Wir erwarten, dass du pünktlich 19:15 vor dem Hallenbad bist und zuerst hilfst, die Boote auszuladen.

Anmeldung

Ohne Anmeldung

Trainer / Kontakt

Hans Hochstrasser, Kanulehrer der Kanuschule Versam,
079 652 40 70 (nur ausserhalb der Bürozeiten) sport@kcl.ch
Fabian Lustenberger, J&S See Trainer, 079 477 28 84,
fabian.lustenberger@bluewin.ch
Levi Zehnder, J&S See Trainer, 079 238 25 96, z.levi@bluewin.ch
Vroni Bitzi, KCL-Jugend Verantwortliche, 079 317 64 43, jugend@kcl.ch

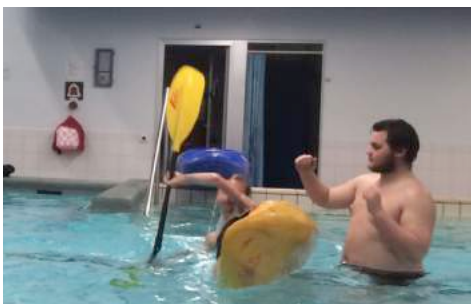
**** Während den Schulferien ist gemeinsames Training mit den Erwachsenen von 19:15 bis 21:30*

JUGEND-TRAINING



Winter

IMPRESSIENEN VON WINTER-TRAININGS



Eskimotierkurs (mit schriftlicher Anmeldung)

Das Beherrschen der Eskimorolle trägt sehr viel dazu bei, dass du auf dem Wildwasser locker unterwegs bist und noch mehr Spass hast. Es lohnt sich daher, dass du dir die Zeit für diesen Kurs reservierst!

Dieser Kurs ist für alle reserviert, die die Rolle noch nicht können. Falls du die Eskimorolle schon halbpatzig kannst, aber sie nochmals richtig von Grund auf erlernen willst, kannst du auch an den Kurs kommen. Wir setzen aber voraus, dass du bereit bist, den ganzen Aufbau im gleichen Tempo wie die anderen nochmals mitzumachen.

Daten

Mittwoch, 25. Oktober 2017***	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Dienstag, 14. November 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 28. November 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 12. Dezember 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 19. Dezember 2017	19.15 Uhr
Dienstag, 9. Januar 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 23. Januar 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 20. Februar 2018	19.15 Uhr
Dienstag, 6. März 2018	19.15 Uhr

*** Materialzuordnung und -vorbereitung

Zeit

19:15 (Boote abladen helfen)

bis 20:30 (mit Umziehen wird es ca. 20:45)

Wir erwarten, dass du **pünktlich** 19:15 vor dem Hallenbad bist und zuerst hilfst, die Boote auszuladen.

Kosten

Die Kosten sind im Club-Beitrag inbegriffen.

Versicherung

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Trainer / Kontakt

Hans Hochstrasser, Kanulehrer der Kanuschule Versam,

079 652 40 70 (nur ausserhalb der Bürozeiten) sport@kcl.ch

Vroni Bitzi, KCL-Jugend Verantwortliche, 079 317 64 43, jugend@kcl.ch

Du musst dich bis am **30.** Oktober mit dem untenstehendem Talon für den Kurs anmelden

Der Kurs hat einen klaren Aufbau. An jedem Abend bauen wir auf dem auf, was wir in den Wochen vorher gelernt haben.

Daher: Wenn du dich anmeldest, musst du alle Abende besuchen!!!

Anmeldung für KCL-Eskimotierkurs für Jugendliche

am Mi. 25. Oktober, 14.Nov., 28.Nov., 12.Dez., **19. Dez.**, 9.Jan., 23.Jan., 20.Feb. und 6.Mär.

bis **23.** Oktober schicken an jugend@kcl.ch oder Hans Hochstrasser, Primelweg 14, 6005 Luzern

Ich melde mich für den Eskimotierkurs an und verpflichte mich an allen Daten zu kommen.

Name: _____

Vorname: _____

Unterschrift:

Unterschrift Eltern:

JUGEND-TRAINING

Winter

IMPRESSIONEN VON WINTER-TRAININGS



Ausdauer-Training

Abfahrts-Trainings

Der Winter eignet sich perfekt um an seiner Ausdauer zu arbeiten. Dies möchten wir in Form eines Abfahrts-Trainings am Mittwoch Nachmittag erreichen. Ausdauer ist ein wichtiger Punkt im Kanusport, ohne Ausdauer wird das Paddeln bald zu einem Kraftakt.

Daten

Mittwoch, 18. Oktober 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 25. Oktober 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 8. November 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 15. November 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 22. November 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 29. November 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 6. Dezember 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 13. Dezember 2017	14.00 Uhr
Mittwoch, 20. Dezember 2017	14.00 Uhr

Wenn das Training auf genügend Interesse stösst, wird es im Januar weitergeführt.

Anmeldung

Die Trainingsanmeldung findet über Bola statt

Mitnehmen

- Ersatzkleider
- Schuhe, die nass werden dürfen
- Regenjacke / -Hose
- Mütze

Anmeldung

Die Trainingsanmeldung findet über Bola statt

Kosten

Die Kosten sind im Club-Beitrag inbegriffen.

Versicherung

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Trainer / Kontakt

Linus Bolzern, J&S See Trainer, 078 882 35 64, l.bolzern@bluewin.ch
Vroni Bitzi, KCL-Jugend Verantwortliche, 079 317 64 43, jugend@kcl.ch

Weihnachts-Paddeln

Wir Kanufahrer sind ein verrücktes Volk. Die Jugendlichen haben sich zur Tradition gemacht, sich am 24. Dezember eine Verschnaufpause vom Weihnachtsstress zu gönnen. Dies in Form von einem Weihnachtspaddeln. Wir werden gemeinsam die Boote schmücken, anschliessen uns selber verkleiden (mindestens eine Weihnachtsmütze auf den Kopf) und dann geht es gemütlich Richtung See-/Kappelbrücke. Dort angekommen werden wir einfach den Spass haben an den überraschten Gesichtern der gestressten Passanten. Anschliessen warten im Kanuclub heissen Tee und Guezli auf uns.

Sei auch ein Teil der Weihnachts-Familie