

After Work Paddeln

Tauche ein in die Welt des Drachenbootsports. Komm an Bord und spüre den Teamgeist, Adrenalin und Spaß beim Paddeln. Erlebe ein unvergessliches Event mit anderen sportlich Interessierten.

Auch dieses Jahr finden wieder die Einführungen in das Drachenboot Paddeln im Verein der Kanufreunde Mainz-Mombach 1929 e.V. statt. Du erfährst theoretisch und praktisch das Paddeln in einem Drachenboot.

- ✔ Die Teilnahme kostet 10 Euro inklusive eines alkoholfreien Getränks.
- ✔ Teilnehmen kann jeder ab einer Körpergröße von 140cm.
- ✔ Es werden lediglich Wechselklamotten (Hose, Shirt), ein Handtuch und bei Sonne eine Kopfbedeckung und Sonnencreme benötigt.
- ✔ Der Verein stellt die Paddel und Schwimmwesten zur Verfügung.

Es gibt Termine Donnerstag ab 17:30 Uhr und Samstags ab 14 Uhr.
Eine Einheit dauert 90 Minuten.

Anmeldungen per E-Mail bitte an after-work-paddeln@action.ms mit

- ✔ Angabe deines vollständigen Namens und des Termins, an dem Du teilnehmen möchtest.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen die maximale Teilnehmerzahl sind 18 Personen.

Nähere Informationen unter www.kanufreunde-mainz.de

Diese Jahr werden folgende Termine angeboten:

Samstag 29.06.2024 14 Uhr

Donnerstag 04.07.2024 17:30 Uhr

Samstag 13.07.2024 14 Uhr

Donnerstag 18.07.2024 17:30 Uhr

Samstag 27.07.2024 14 Uhr

Im August habt ihr die Möglichkeit noch intensiver das Paddeln zu erlernen, denn dann findet ein VHS Kurs jeweils Mittwochs ab 19:45 – 21 Uhr statt.

<https://www.vhs-mainz.de/programmbereiche/gesundheit-und-fitness/kw/bereich/kursdetails/kurs/XF86223/kursname/vhs-sommer%20Paddeln%20im%20Drachenboot/kategorie-id/8/>