



# Paddelklub EDELWEISS

1200 Wien, Handelskai 3a

[www.paddelklub.at](http://www.paddelklub.at)

## SEMINAR STABILISATION UND BEWEGLICHKEIT

**Organisation:** Gerald Forkert, **Fachliche Betreuung:** Krista Wonka, Physiotherapeutin

**Kurszeit:** 17.4.2018 ab 18:30 bis 20:00

**Ort:** Marchhart Bootshaus

### Kursziele:

Wir zeigen uns gegenseitig Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Beweglichkeit, die wir regelmäßig machen können um mehr Spaß und weniger Verletzungen beim Paddeln zu haben. Krista Wonka korrigiert unsere Übungen, falls sich Fehler eingeschlichen haben.

Wer selbst noch keine Übungen zeigen kann, sondern erst welche lernen möchte, ist auch herzlich willkommen.

Dieses Seminar ist als Ergänzung zu den Mobilisations- und Aufwärmübungen unmittelbar vor dem Paddeln zu sehen, die wir letztes Jahr gelernt haben. Zusätzlich dazu wollen wir uns jetzt gegenseitig zeigen, was wir täglich üben können, um z.B. den Hüftschwung für die Kenterrolle zu verbessern.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Grundvoraussetzungen. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Paddler sind willkommen.

### Ausrüstung:

Sportkleidung. Evtl. Decke oder Gymnastikmatte. Bei Schönwetter üben wir auf der Wiese vor dem Bootshaus.

**Teilnahmegebühr:** keine

**Anzahl der Teilnehmer:** mindestens 3

**Anmeldung:** wir ersuchen um Anmeldung per E-Mail an: [gerald.forkert@uvmsystems.com](mailto:gerald.forkert@uvmsystems.com)

**Anmeldeschluss:** 16.4.2018

**Stornobedingungen:**

Um Kurse kostendeckend anbieten zu können, bitten wir um Verständnis dafür, dass im Falle einer Verhinderung und/oder Nicht-Bezahlung (unabhängig vom Grund der Verhinderung) Stornogebühren in folgender Höhe anfallen:

50% des Kursbeitrags

- bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss
- wenn der Kursbeitrag nicht bezahlt wird und/oder
- bei Fernbleiben nach erfolgter Anmeldung und Bezahlung.

Eine kostenlose Abmeldung ist bis zum Tag vor dem Anmeldeschluss möglich.

Die Stornogebühr entfällt zur Gänze

- a) bei vollgebuchten Kursen (Kursen mit Warteliste), wenn die Verhinderung zeitgerecht bekannt gegeben wird und somit die Teilnahme einer Ersatzperson möglich ist;
- b) bei nicht voll gebuchten Kursen, wenn eine Ersatzperson teilnimmt, die von der verhinderten Person geworben wurde.

**Stand der Ausschreibung:** 2.3.2017