



Afterwork – Paddelwork(shop)

Effizientes Vorwärtspaddeln im Seekajak

Leitung:

Claudia Bieler, Thomas Baumgartner (06801240124 thomas.bg@gmx.at)

Treffpunkt:

Fr. 15.5.2026 um 14:00 Uhr fertig zum Paddeln.

Beginn mit einer kurzen Einheit auf der Wiese vorm Bootshaus.

Ende je nach Interesse zwischen 18:00 und 20:00 Uhr beim Bootshaus.

Befahrene Gewässer:

Donau bis in die Kuchelau

Kursziel:

Kennenlernen und Üben einer effizienten Vorwärtspaddeltechnik im Seekajak:

Kontakt zum Boot, Sitzposition, Beinarbeit, Oberkörperrotation, Phasen des Paddelschlags...

Optional mit Video zur persönlichen Abstimmung von Innensicht und Außensicht.

Teilnahmevoraussetzungen:

Absolvierte Wet-Exit Übungen bzw. Erfahrungen im Aussteigen nach einer Kenterung und Übung im selbständigen Befahren der Donau.

Oder absolvierter Kajak-Basiskurs.

Die Teilnehmer*innen erklären mit der Kursanmeldung, dass sie die für die Ausübung des Paddelsports notwendigen körperlichen und geistigen Voraussetzungen erfüllen.

Insbesondere betrifft dies gute Gesundheit, körperliche Fitness, psychische Belastbarkeit und gute Schwimmkenntnisse. Für den Fall von gesundheitlichen Beeinträchtigungen / Erkrankungen (z.B. Zerrungen, Asthma, Diabetes) ist die Kursleitung zu informieren.

Mitgliedschaft beim Paddelklub Edelweiss.

Ausrüstung

Dem Wetter und der Wassertemperatur entsprechende Paddelbekleidung, Schwimmweste, Paddel und evtl. Ersatzpaddel, Seekajak, Lenzpumpe, Paddelfloat.

Teilnahmegebühr:

Unkostenbeitrag € 30,- pro Person, zahlbar bei Anmeldung

(Vereinskonto: BAWAG-PSK, IBAN: AT48 6000 0000 0776 6756, BIC: OPSKATWW –

Verwendungszweck: Kajak Vorw + Name).

Erst mit der Einzahlung ist die Anmeldung definitiv!

Anzahl der Teilnehmer*innen:

mindestens 4, maximal 8

Haftung:

Die Teilnahme am Kurs erfolgt eigenverantwortlich, der Paddelklub übernimmt keine Haftung für allfällige Verletzungen oder Schäden.

Anmeldung:

Hier geht´s zur Anmeldeseite: <https://airtable.com/shrhS0KKMqisGxQ0s>

Bei der Anmeldung bitten wir Dich auch um Deine Telefonnummer und E-Mail-Adresse – dies ist für die Organisation des Kurses unbedingt nötig. Deine Anmeldung wird dir per E-Mail von der Kursleitung bestätigt (das kann ein paar Tage dauern). Daraufhin bitten wir um Überweisung des Kursbeitrags. Erst mit dieser Überweisung ist Deine Teilnahme fixiert!

Anmeldeschluss:

Donnerstag 7.5.2026

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 innerhalb der letzten 14 Tage vor Kursbeginn
- wenn der Kursbeitrag nicht bezahlt wird und/oder
- bei Fernbleiben nach erfolgter Anmeldung und Bezahlung.

Eine kostenlose Abmeldung ist bis 15 Tage vor Kursbeginn 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.