

Sich in der Natur bewegen

Kanusport

Ob zum sportlichen Training oder Wasserwandern, das Kanufahren ist schnell erlernt und eine tolle Möglichkeit die Natur hautnah zu erleben.

Natürlich inklusiv

Der Kanusport ist geeignet für Menschen jeden Alters – ob mit oder ohne Handicap – so lange die Beweglichkeit von Armen und Oberkörper nicht wesentlich eingeschränkt ist. Schwimmen sollte man allerdings können, obwohl die Gefahr zu kentern bei den Anfängerbooten gering ist. Wenn es doch mal dazu kommt, hilft die obligatorische Schwimmweste. Krokodile sind in deutschen Gewässern auch noch nicht gesichtet worden :-)



» Es ist unbeschreiblich, beim Kajakfahren vergisst man sogar, dass man Rollstuhlfahrer ist.

» Mit einem Paddelboot komme ich ganz dicht an die Natur ran, mit Rollstuhl oder Handbike bin ich auf Asphaltwege angewiesen und kann Tiere oft nur aus der Ferne beobachten.

Doppelter Spaß in der Gruppe

Ob im Kajak mit Doppelpaddel oder im Kanadier mit Stechpaddel, Wasserwandern kann man im Einer und im Zweier. Am meisten Spaß macht es aber, wenn man in einer Gruppe unterwegs ist. Je nach Lust und Kondition, kann man kürzere

oder längere Touren unternehmen.

Anfänger paddeln auf Flüssen mit geringer Strömung oder windarmen Seen. Fortgeschrittene wagen sich in schnellere Gewässer oder fahren mit dem Seekajak auf das Meer hinaus.

Bald paralympische Sportart

Ab 2016 ist der Kanusport eine offizielle paralympische Disziplin und somit Teil der Sommerparalympics. In der DRS Kanu-AG geht es uns aber nicht primär um den Leistungssport. Unsere Zielgruppe sind Menschen mit und ohne Behinderung, die sich in ihrer Freizeit gemeinsam in der Natur bewegen, Spaß haben und nebenbei auch noch etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Am besten gleich ausprobieren und den Partner oder die Partnerin mitnehmen.



Kontakt

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.

Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg
Fon 02 03 / 71 74 - 182, Fax 02 03 / 71 74 - 181
Info@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de
www.facebook.com/rollstuhlsport

Informationen und Termine:

AG Kanusport im DRS

Frank Reinke

Fon 05 31 / 69 66 54
kanu@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/kanu

Notizen

www.rollstuhlsport.de/kanu

PARTNER
DRS 
Deutscher Rollstuhl-
Sportverband e.V.



PKD Ascheberg – DRS 14/00_051.4.2000 | Fotos: FB Kanusport, Gerda Pamler (Titelfoto)

