



B 2

KANUTOUREN FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN

- Alter:** ab 14 Jahre
- Voraussetzungen:** mind. 2 erfahrene Kanufrauen, die Einweisung und Anleitung geben können
- Ort:** Unterbringung auf dem Zeltplatz mit Selbstverpflegung mit Picknick unterwegs beim Paddeln oder in Selbstversorgerhäusern in der Nähe eines Flusses.
- Ziel:** Kanufahren in der Mädchengruppe ist eine wunderbare Gelegenheit Selbsterfahrung in der Gruppe zu sammeln, Selbstbewusstsein zu stärken, mutig etwas Neues auszuprobieren, selbst zu steuern und die Richtung zu bestimmen. Sportliche Betätigung mitten in der Natur bringt viel Spaß und gute Laune. Das Kanufahren bietet viele Anlässe Abenteuer zu erleben, Herausforderungen anzunehmen und zu bestehen. Die Mädchen machen die Erfahrung, dass man in einer Mädchengruppe viel Spaß haben kann, sich gegenseitig unterstützt und schwierige Aufgaben gemeinsam bewältigen kann. Sie erleben wie sie Schwäche und Angst ruhig zeigen dürfen, ohne zu befürchten, sich vor Jungen bloß zu stellen. Das Körpergefühl wird gestärkt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst.
- Möglichkeiten in der Pfalz oder näheren Umgebung: Nahe und Glan, Wieslauter, Altrheinarme (ganz leicht zum Einstieg), Lahn
- Auch für Anfängerinnen ist das Kanufahren leicht zu erlernen. Schwimmen sollte frau aber können, körperlich fit und beweglich sein und keine Angst vor dem Wasser haben.
- Für eine Sommerfreizeit bietet sich die Mecklenburgische Seenplatte mit vielen Möglichkeiten zu Rundtouren an, längere Fahrten sind in Belgien auf der Semois möglich, dort gibt es viele Campingplätze und Selbstversorgerhäuser.