

# Triathlon / Quadrathlon

Quadrathlon@kclimmer.de

Auch diese beiden Sportarten können bei uns betrieben werden, schließlich bieten wir die besten Trainingsbedingungen, was auch die Austragung des Wasserstadt-Triathlons beweist. Zum Schwimmen lädt das saubere Kanalwasser ein. Wenn man ein paar Kilometer in Richtung Westen fährt, gelangt man zu weniger befahrenen Landstraßen um sein Rennrad auf Hochtouren zu bringen und zum Laufen kann man sowohl die Leine-Wege, als auch die Herrenhäuser Gärten nutzen. Wer dann noch Paddeln erlernen möchte, ist bei uns genau richtig!



# Kanuwandern

Kanuwandern@kclimmer.de

Die Natur ausgiebig vom Wasser aus erleben und eins mit ihr werden? Sich in der Hektik des Alltags im wahrsten Sinne des Wortes „einfach mal treiben lassen“? Gemeinsame Ausflüge auf andere Gewässer unternehmen und die Umgebung von einem anderen Blickwinkel aus erleben? So exklusiv mit der Natur zu sein, ohne Hektik oder Stress, das gibt es nur beim Kanuwandern.

# MS-Gruppe

Antje Steuer 0511 - 4819374

Im Kanu-Club findet sich jeden Montag um 17:30 Uhr eine Gruppe MS-Erkrankter zusammen, die im Sommer die schöne Natur rund um den Stichkanal vom Wasser aus genießt. Ganz nebenbei wird das Gleichgewicht trainiert, die Rumpf- und Armmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer verbessert. Um diese Entwicklungen auch über den Winter aufrecht zu erhalten, wird dem Krafraum in der kalten Jahreszeit ein Besuch abgestattet. Hier werden Übungen gezielt und ganz individuell angepasst. Betreut wird das Ganze von einer ausgebildeten Physiotherapeutin.

**Für alle Sportarten gilt als Voraussetzung, dass man schwimmen kann. Beim Kanupolo und Kanurennsport wird das bronzene Schwimmabzeichen verlangt.**

Für Interessenten, die sich erstmal einen Eindruck von unseren zahlreichen Angeboten machen wollen, bieten wir eine zweimonatige, unverbindliche Schnuppermitgliedschaft an.

Weitere Infos zu den Angeboten und Mitgliedschaften sind auf unserer Homepage zu finden:

**[www.KCLimmer.de](http://www.KCLimmer.de)**

Der Kanu-Club Limmer ist Mitglied des **Deutschen Kanu-Verband e.V.**

- Bundesgeschäftsstelle -  
Bertaallee 8  
47055 Duisburg  
[www.kanu.de](http://www.kanu.de)



# Kanu-Club Limmer e.V.



Stockhardtweg 3 • 30453 Hannover • Tel.: 0511/2105259 • E-mail: [info@KCLimmer.de](mailto:info@KCLimmer.de)



## Kanurennsport

[Rennsport@kclimmer.de](mailto:Rennsport@kclimmer.de) • [f](#) [KCLimmerRennsport](#) • [@kcl.rennsport](#)

Kanurennsport ist die schnellste und zugleich auch die wackeligste Disziplin im Kanusport. Daher erfordert es (egal in welcher Altersstufe – man kann es auch im Alter noch erlernen) zunächst vor allem Geduld und eine Portion Ehrgeiz, im Boot sitzen zu bleiben. Wenn man das drauf hat, geht es darum eine abgesteckte Strecke möglichst schnell zurückzulegen. Neben Beharrlichkeit werden auch Ausdauer, Kraft und Koordination geschult – sowohl auf dem Wasser, als auch im Kraftraum, wo im Winter der Trainingsschwerpunkt liegt. Bei entsprechenden Trainingsfortschritten, geht es mit auf die erste Regatta und man kann sich mit anderen Sportlern (zunächst aus ganz Norddeutschland) messen.

## Kanupolo

[Kanupolo@kclimmer.de](mailto:Kanupolo@kclimmer.de) • [f](#) [KCLimmerKanupolo](#)

Spritzendes Wasser, wirbelnde Paddel, wendige Boote und ein fliegender Ball: Das ist Kanupolo, das Mannschaftsspiel im Kanusport. Kanupolo ist ein schneller Ballsport und lässt sich grob als eine Mischung aus Wasserball und Basketball im Kajak beschreiben. Dabei spielen immer zwei Mannschaften a fünf Feldspieler gegeneinander. Man versucht, in der Spielzeit von 2x 10min, durch Schnelligkeit und körperlichen Einsatz (es geht auch mal etwas gröber zur Sache) den Wasserball ins gegnerische Tor zu befördern, das sich zwei Meter über der Wasseroberfläche befindet. Diese einzigartige Kombination aus Ball, Boot und Wasser einerseits, sowie Kampf, Technik und Athletik andererseits, macht diese Sportart für Jugendliche und Action-Liebhaber so interessant.



## Drachenboot

[Drachenboot@kclimmer.de](mailto:Drachenboot@kclimmer.de) • [f](#) [LimmerixX](#)

Drachenboot zählt zu einer der beliebtesten Sportarten für Quereinsteiger in den Kanusport. Jahr für Jahr verzeichnen Drachenboot-Events mehr Anmeldungen – nicht zuletzt wegen der zahlreichen Teilnehmer die im Kanu-Club trainieren. Dazu zählt unser vereinseigenes Team, die LimmerixX, die bis zu vier Mal wöchentlich trainieren. Wer einen Mannschaftssport sucht, bei dem alle miteinander harmonieren und in einem Rhythmus fahren müssen damit das Boot läuft, der ist hier richtig aufgehoben. Besonders gut eignet sich der Sport für Betriebssportgruppen, da der Teamgeist gefördert, das Material gestellt und die Anforderungen je nach Leistungsstärke dosiert werden können.