



Dojang Berlin

KiDoIn & Kanu (Paddel)

Wochenende 8./9. Juli 2023



Letztes Jahr haben wir uns das erste Mal, getroffen, um KiDoIn und Paddeln mit Kanus zu verbinden. Wir zelten auf dem HKC Vereinsgelände in Berlin-Heiligensee und paddeln von dort zu den Stränden und Waldlichtungen des Niederneuendorfer Sees, um dort gemeinsam KiDoIn zu trainieren, Baden zu gehen und zu picknicken.

Programm (Zeiten/Inhalte werden bei Bedarf angepasst):

Fr 7. Juli 2023

- Ankunft ab 18 Uhr
- Zelt- und ggf. Bootsaufbau
- Abendessen

Sa 8. Juli 2023

- 6:30 Uhr Morgenmeditation (optional)
- 8 Uhr Frühstück, Picknick vorbereiten
- Aufteilung, Einstellung der Boote
- 11 Uhr Abfahrt mit den Booten: KiDoIn, Baden, Picknick
- 17 Uhr Rückkehr und Kochen
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:30 Uhr Massage

So 9. Juli 2023

- 6:30 Uhr Morgenmeditation
- 8 Uhr Frühstück
- 10 Uhr Abfahrt mit den Booten: KiDoIn, Baden, Picknick
- 14 Uhr Aufräumen, ggf. Bootsabbau
- 15 Uhr Zeltabbau
- 16 Uhr Ende

Wir freuen uns auf eine tolle gemeinsame Zeit

Harry & Petra

Anmeldung: bitte bis **17. Juni 2023** (mit Angabe: Anreise Fr oder Sa?) an Harry unter h.bachmeier@gmx.de oder Petra unter 1.bootshauswartin@hkc-berlin.de

Wer: **16 Menschen** mit/ohne KiDoIn Vorkenntnisse

Verpflegung: Wir verpflegen uns selber und können dafür den Gruppenraum mit Küche vom HKC nutzen. Der Einkauf ist organisiert.

Kosten: 35€/ Pers. für 2 Übernachtungen inkl. Bootsplatz
Die Essenskosten werden umgelegt – etwa 30€/ Pers.

Uns stehen fünf Einer-, zwei 2er-Paddelboote, zwei 2er-Faltboote und zwei 3er-Kanadier (Stechpaddel) zur Verfügung.

Mitzubringen: Was Bequemes zum Anziehen (kein Dobok), Unterlage für die Meditation, 1 x Wechselsachen, wasserdichter Sack (ggf. auch als Bootssitz), Badesachen, Sonnenschutz, Mütze, Behälter/Brotdose für Picknick, Trinkflasche, Schlafsack, Isomatte, Zelt (bitte Zeltgemeinschaften bilden – den Platz auf der Wiese brauchen wir auch für das Training),

Adresse: **Heiligenseer Kanu Club HKC**, Hennigsdorfer Str. 125
(Einfahrt hinter! der Bushaltestelle), 13502 Berlin-Heiligensee

<http://www.heiligenseer-kanu-club.de/>

HKC VereinsApp runterladen im App Store/ Play Store

