

## Kanu-Wandern



- Ständiger Kontakt mit der Natur
- Ruhe und Erholung vom Alltagsstress
- Neue Landschaftsperspektiven
- Kleine und große Abenteuer erleben



## So finden Sie uns



© google.maps

### SPCA Duisburg

Schwimm- u. Paddelclub Ackerfähre 1922 e.V.

Ruhrdeich 351 | 47058 Duisburg

[www.spca.de](http://www.spca.de)

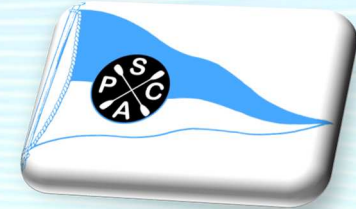
[spca@spca.de](mailto:spca@spca.de)



Like uns auf Facebook



## SPCA Duisburg



Ihr Sportverein  
in Duisburg-Mitte



- Kanuwandern
- Kanuslalom
- Fitness
- Schwimmen
- Wildwasserkanu

## Unser Angebot für Sie

### Sommerhalbjahr (April - September)

- Kanuttraining auf der Ruhr  
(Ausrüstung wird gestellt)
- Workshops  
(u.a. Wildwasser, Standup-Paddeling)
- Kanuwandertouren
- Krafttraining  
(eigener Trainingsraum)
- Vereinsfeste und gemeinsame Aktionen

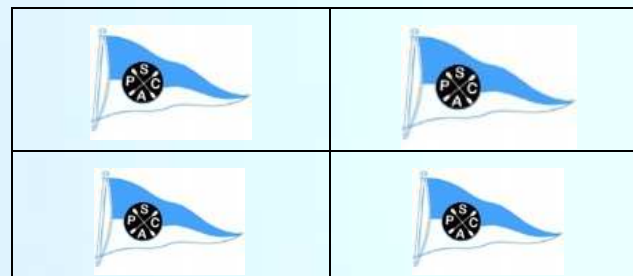
### Winterhalbjahr (Oktober - März)

- Fitnesstraining  
(Berufskolleg Duisburg-Mitte)
- Krafttraining  
(eigener Trainingsraum)
- Kenterrollen-Training  
(Hallenbad Duisburg-Neuenkamp)
- Schwimmen  
(Hallenbad Duisburg-Neuenkamp)

## Werden auch Sie Teil des Teams



Gutscheine für kostenloses Probetraining



## Wildwasser-Kanu



Die Krone des sportlichen Kanu-Wanderns sind Wildflussfahrten. Mit guter Ausbildung, entsprechender Erfahrung und geeigneter Ausrüstung lassen sich selbst reißende Wildbäche bezwingen.

Die Herausforderungen des Flusses an Reaktionsschnelligkeit und das Zusammenspiel von Kraft und Geschicklichkeit lassen eine Fahrt zum abenteuerlichen Erlebnis werden.

