

SUP Techniken

Effektiv und gesund Paddeln

Datum: Freitag, 20. Mai 2022, 17 bis 18.30 Uhr

Wir beschäftigen uns bei diesem Training mit der Paddeltechnik – dem Bewegungsablauf, die Körperhaltung und Varianten für alle Bedingungen. Eine gute Technik schützt den Bewegungsapparat und führt zu einem höheren Tempo. Die einzelnen Phasen werden mit spielerischen Übungen erprobt und zusammen geführt. Neben der Geradeausfahrt werden auch die Drehtechniken thematisiert.

Geeignet für PaddlerInnen mit ersten Erfahrungen und/oder dem Ziel häufiger und sportlicher zu paddeln.



Ausrüstung und Material

Brett und Paddel können zur Verfügung gestellt werden. Für die geeignete Bekleidung bitte bei der Anmeldung Rücksprache halten. Brillenträger brauchen eine sichere Befestigung.

Ort: Wassersportzentrum „Sandhofsee“
Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss

Kosten: 35 Euro (HSG und PulchraAmphora Mitglieder 25 Euro)
10 Euro für Board und Paddel

Anmeldung: Tina Funke, info@tinafunke.com
+ 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)