



# SUP Trainings Camp

**12.11. - 13.11.2022, Eckernförde**

Ein Wochenende mit SUP begeisterten Freizeitsportlern, die mehr über ein gesundes und sportliches Paddeln lernen möchten.

## Programm Samstag (Technik und Training)

### Vormittags

10 Uhr - Begrüßung und Vorbereitung Material am Borbyer Ufer in Eckernförde

10.30 Uhr - Warm up und Abgleich Paddeltechnik

11.00 Uhr - Übungen auf dem Wasser für einen gesunden und effektiven Paddelschlag

11.30 Uhr - kleine Tour in der Bucht mit individueller Korrektur

*Mittagspause (ggf. gemeinsame Mahlzeit im Restaurant)*

### Nachmittags

14 Uhr - Treffen zum Kräftigungs und Mobilisationstraining am Strand

15 Uhr - Paddeltour in die Dämmerung

17 Uhr - Ausklang bei Glühwein und Kinderpunsch

## Programm Sonntag (Sicherheit und Taktik bei schwierigen Bedingungen)

### Vormittags

9 Uhr - Warm up an Land

10 Uhr - Techniken bei Seitenwind

10.30 Uhr - Ein Intervalltraining auf dem Wasser, danach Auspendeln in der Bucht

*Mittagspause (ggf. gemeinsame Mahlzeit im Restaurant)*

### Nachmittags

13 Uhr - Trainingsplanung: Wie werde ich schneller und ausdauernder (Appartment "Heike")

14 Uhr - Functional Training für SUPer (an Land und draußen im Park)

15.30 Uhr - Abschlussrunde mit offenen Fragen (Appartment "Heike")

16 Uhr - Ende der Veranstaltung

## Kosten

Preis für das SUP Trainingswochenende: 195 Euro (*incl. Training Land und Wasser, gemütliche Theorieunterkunft, Glühwein und Kinderpunsch*)

Material und Trockenanzug kann bei Bedarf bei Tanja, Fördekeks, gemietet werden.

Die Kursinhalte können Wetterbedingt verschoben oder angepasst werden.

## Anmeldung und Infos

Per Email oder WhatsApp:

Tina Funke, [ch\\_funke@web.de](mailto:ch_funke@web.de), 01522-367 37 67

Materialmiete: [info@foerdekeks.de](mailto:info@foerdekeks.de)

Veranstaltungsort:

Jungmannufer 2, 24340 Eckernförde

