

SUP&FUN GIRLS ONLY



Moin ihr Lieben,

vom **25. bis 27. Februar steht unser 2. „SUP & FUN Girls Camp“** an. Wir, Tanja und Tina, haben ein tolles Programm zusammengestellt, dass viele Tipps und Tests als Vorbereitung für die Saison 2022 beinhaltet. Trainingsrevier wird wieder der Sandhofsee in Neuss sein, wo wir mit dem See und dem Seminarraum ideale Schulungsbedingungen haben.

Freitag, 25.02. - Anreise bis 18 Uhr

Wir starten am Freitag mit der Begrüßung und dem ersten Theorieblock mit der idealen Paddeltechnik. Danach gibt es leckere Pizza mit Salat und wir richten unser Bettenlager im Haus am See her.

Samstag, 26.02. - Videoanalyse, Krafttraining und Trainingsplanung

Nach einem Selbstversorger-Frühstück geht es schon aufs Wasser für die Videoaufnahmen. Das Besondere dieses Mal: wir filmen euch nicht nur im ausgeruhten Zustand, sondern auch nach der intensiven SUP-Einheit, wo der individuelle Paddelstil im ausbelasteten Zustand noch mal deutlicher wird. Direkt im Anschluss werten wir die Aufnahmen gemeinsam aus. Für den Nachmittag stehen an Land Workout, Mobilisation und die 2. Theorieeinheit mit Trainingsplanung und konkreten Beispielen auf dem Programm.

Wir beenden den Tag mit selbstgemachtem Glühwein und Filmabend.

Sonntag, 27.02. - SUP Leistungstest, Videoanalyse II und Functional Movement Screen

Der Sonntag steht im Zeichen verschiedener Leistungstests, die euch helfen sollen, euer Training effektiv zu planen und umzusetzen. Auf dem Wasser werden wir einen TurningPointTest durchführen und die Umsetzung der Techniktipps erneut mit Hilfe von Videos überprüfen. Am Nachmittag erfolgt der Functional Movement Screen, eine anerkannte Testserie zur Darstellung persönlicher Bewegungsmuster.

Das Camp endet um ca. 16 Uhr, rechtzeitig für die Rückreise.

Wetter und Corona: Beides ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht abzusehen. Bezüglich des Wetters werden wir die Kursinhalte so anpassen, dass sinnvolle Trainingseinheiten zustande kommen. Wegen Corona werden wir die dann aktuellen Vorgaben kurzfristig mitteilen und umsetzen. Alle Anmelderrinnen bekommen ca. 4 Wochen vorher abgestimmte und detaillierte Informationen.

Übernachtung: Wir können dieses Mal im Seminarraum ein Bettenlager einrichten. Jeder sollte für sich selbst entsprechende Unterlagen und Schlafsack mitbringen. Alternativ kann natürlich auch im eigenen Bus übernachtet werden. Toiletten und Duschen sind im Haus. Die Übernachtung und Nutzung der Waschräume kosten 20 Euro am Wochenende.

Verpflegung: Wir werden Freitag etwas beim Lieferservice bestellen und Samstag und Sonntag jeweils ein warmes Essen organisieren. Ansonsten sollte sich jeder für Frühstück und eine Mahlzeit pro Tag selbst versorgen. Gemeinsame Mahlzeiten werden umgelegt.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt 180 Euro. Bitte überweist das Geld auf folgendes Konto:

Tanja Ecker

Sparkasse Hochrhein
DE23 6845 2290 1000 5055 84
SKHRDE6WXXX

Oder https://www.paypal.com/paypalme/tanjaecker92?locale.x=de_DE

Liebe Grüße

Tanja und Tina