

SUP Kurse

Termine 2. Halbj. 2022

- Freitag, 05.08., 17 - 18.30 Uhr, **Einsteiger**
- Freitag, 12.08., 18 - 19.00 Uhr, **SUP Polo**
- Freitag, 19.08., 17 - 18.30 Uhr, **Technik-Training**
- Freitag, 02.09., 17 - 18.30 Uhr, **Methoden Training: „Intervalle“**
- Freitag 07. bis Sonntag 09.10., **Girls Camp – “Race Training“**



Erläuterungen und Preise

Einsteiger:

In diesem Einsteigerkurs steht der Spaß und die Sicherheit im Vordergrund. Wir gehen in kleinen Schritten vom Bekannten zum Unbekannten und alle Übungen werden in Ruhe und idealen Bedingungen ausgeführt.

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)

SUP Polo:

In Teams von 3 bis 5 Paddlern wird versucht eine Boje mit dem Ball abzuwerfen. Diese Sportart eignet sich für Einsteiger mit ersten Erfahrungen bis hin zum Fortgeschrittenen. Der Spaß steht im Vordergrund, nur man sollte keine Angst vorm Wasser haben.

60 Min, 10 Euro (See-Vereinsmitglieder 5 Euro)

Technik-Training:

Wir üben in dieser Einheit eine gesunde Körperhaltung beim SUPen und erreichen gleichzeitig eine effektivere Paddeltechnik. Alle TeilnehmerInnen werden individuell beraten und wir setzen im Kurs bei den vorhandenen Kenntnissen an.

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)

Intervall-Training:

Ähnlich wie beim Laufen bringt Abwechslung Fortschritt und Spaß. Wir führen in dieser Einheit verschiedene Intervall-Einheiten durch. Es eignet sich für sportliche Einsteiger mit ersten Erfahrungen bis hin zu Fortgeschrittenen mit Race-Ambitionen. Keine Scheu sich hier anzumelden!

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)



Girls Camp – Race

Zusammen mit Tanja Ecker veranstalte ich im Herbst wieder ein SUP Trainingslager nur für Frauen. Dich erwartet ein volles Programm aus Videoanalysen, Technik Training, Functional Training, Regeneration, Sportler Ernährung uvm. Mitmachen kann jede Paddlerin, die gerne sportlich auf dem Brett unterwegs ist oder damit starten will.

2, 5 Tage, 180 Euro (zzg. Übernachtung und Verpflegung)

Alle Kurse sind exklusiv Brett und Paddel. Dieses kann für 10 Euro bei den Terminen je 60 bis 90 min bei der Anmeldung dazu gemietet werden. Für spezielle Raceboards beim Girls Camp bitte nachfragen.

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

Anmeldung und weitere Infos zu den Kursen gibt´s bei mir:

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