

# SUPen für die Ukraine

Alle Einnahmen werden zu 100% gespendet

**FR 25. März 2022, 16:00 – 18.30 Uhr SUPen auf dem Sandhofsee / Neuss**

Wir werden am Freitagnachmittag SUP Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene anbieten. Die Teilnehmer müssen nur geeignete Wasserbekleidung, d.h. einen Winter-Neopren (mind. 4 mm, lange Ärmel und Beine) oder einen Trockenanzug und Neopren Schuhe mitbringen. Boards und Schwimmwesten werden kostenlos durch die Vereine SG-Holzheim und Pulchra Amphora gestellt.

## 16:00 bis 17:00 Einsteiger:

- Brettgewöhnung
- Steuerung
- Brettdrehung
- Materialkunde

## 17:30 bis 18:30 Fortgeschrittene:

- Eine gesunde und effektive Paddeltechnik
- Drehen mit dem SUP
- Sicherheit im SUP Sport



**1** Trainerin Tina Funke

Für die Planungssicherheit ist die Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die Veranstalter behalten sich vor, bei nicht angemessener Kälteschutzbekleidung den Sportler vom Kurs auszuschließen (voraussichtlich beträgt die Wassertemperatur 8°C). Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Ort: Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss  
 Anmeldung: Tina Funke, info@tinafunke.com  
 Kosten: 35 Euro (alle Einnahmen gehen zu 100% Hilfsorganisationen für die Ukraine)  
 Kontakt: + 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)

Mit Unterstützung durch:



Zugunsten von:

