



SUP-Kurse Yoga und Fitness

04.06.2022



SUP Yoga

Dieser Kurs beinhaltet Yogaübungen auf einem Stand-up-Paddle-Board. Die Gleichgewichtsfähigkeit wird gezielt durch den beweglichen Untergrund trainiert (Bodensee). Kraft und Beweglichkeit werden durch die Asanas (Yogakörperhaltungen) ebenfalls verbessert.

SUP Fitness

Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Kraftausdauertraining auf dem Stand-up-Paddle-Board. Diverse Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aktivieren das Herz-Kreislaufsystem und sorgen für einen idealen Trainingspuls. Durch den beweglichen Untergrund wird explizit die tieferliegende Muskulatur und die Balance trainiert.

Wann, wie und wo?

Angeboten werden Schnupperkurse für SUP Fitness um 13.30 Uhr und SUP Yoga um 14.30 Uhr mit jeweils maximal 8 Teilnehmern am 04.06.2022.

Die Kursteilnahme ist für KCR Mitglieder kostenlos. Wer kein eigenes iSUP hat, kann sich für 5 € Unkostenbeitrag ein SUP ausleihen.

Anmeldung:

bis spätestens **03.06.2022**

mail@autdoortraining.de

0176-53908953

Viele Grüße

Annabell & Joey Albert