



SUP- KURSE AUF BUGA & FULDA

SUP Basis-Kurs ab 06. Juni | Dienstags | 17 bis 19 Uhr

Im Basis-Kurs lernt ihr die Grundlagen des Stand-Up Paddelns: den Umgang mit dem Material, sicheres Stehen auf dem Board, die grundlegenden Paddelschläge, Fallen und Rettungsmethoden. Das Erlernete könnt ihr bei einer kleinen Tour unter Anleitung ausprobieren.

Preis: 15 Euro / 20 Euro (eigenes Board/ Leihboard)

SUP Fitness-Kurs ab 06. Juni | Dienstags | 19 bis 20 Uhr

Dich erwartet ein Ganzkörpertraining auf dem Board. Nach einem kleinen Warm-Up werden wir mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln unsere Muskeln von Kopf bis Fuß trainieren, dabei werden das Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur gestärkt.

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt.

Preis: 10 Euro / 15 Euro (eigenes Board/ Leihboard)

SUP Spiele: Frisbee, Polo, Boßeln ab 06. Juni Dienstags | 20 - 21 Uhr

Spielerisch verbessern wir unser Board-Gefühl und lernen neue Paddel-techniken für schnellere Manöver. Kleine SUP-Spiele, verschiedene Wurfgegenstände und Spielformen kommen hier zum Einsatz. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Preis: 5 Euro / 10 Euro (eigenes Board/ Leihboard)

SUP Pilates ab Anfang Juli | 90 Minuten | Termine folgen

SUP-Pilates verbindet Fitness, Entspannung, Spaß und Natur. Durch das Board ist der Effekt noch intensiver um die tiefliegende Muskulatur zu aktivieren, deine Haltung zu verbessern, als auch die Konzentration, Koordination und Balance zu schulen.

Preis: 15 Euro / 20 Euro (eigenes Board/ Leih-Board)

SUP Yoga ab Anfang Juli | 90 Minuten | Termine folgen

Yoga auf dem Wasser geht tief unter die Haut. Die sanften Asanas auf dem Board stärken deinen Körper, beruhigen deinen Geist und lassen deine Seele baumeln. Dieser Kurs ist auch für Yoga-AnfängerInnen geeignet. **Preis: 15 Euro / 20 Euro (eigenes Board/ Leih-Board)**

Preise

(eigenes Board/
Leihboard):

5-er Karte für Basis-
Kurs, Pilates oder
Yoga (70/90 Euro)

5-er Karte für Fitness-
Kurs (45/ 70 Euro)

Ihr könnt die Termine
auch einzeln buchen!

Alle Kurse für

Vereinsmitglieder und
Gäste

Schwimmfähigkeit ist
Voraussetzung an der
Kursteilnahme!

Infos und Anmeldung
unter: 0152-37753933



SCAN ME

WO?

TREFFPUNKT:
GASTSTÄTTE „KASSEL
PALAST“ AM
SEGLERHEIM

