



Stand-Up-Paddling Familie XI - Aufbaukurs

Wenn du dich auf dem Board sicher fühlst, aber dazulernen möchtest, dann bieten wir dir einen weiteren Kurs an.

Auch dieser weiterführende SUP-Kurs für Paddler mit Grundkenntnissen wird von erfahrenen SUP-Teamern geleitet und beinhaltet:

- erweiterte Fachbegriffe
- spezielle Paddelschniken und Wendemanöver

In unserem Aufbaukurs verbesserst du deinen Paddelschlag und die Kontrolle über das Board. Dabei geht es sowohl um die Geradeausfahrt mit Hilfe des J- oder Ziehschlags, als auch um Wendemanöver, wie Pivot Turn (Step Back Turn) und Crossbow. Du trainierst die verschiedenen Phasen des Paddelzugs, der Körperhaltung und der Bewegungstechnik.

Erwachsenenpreis: 19,00 Euro

Nur für Schwimmer!

Bei Buchung bitte angeben/ beachten: FSSUP 11 Fam Aufbau

- **Samstag**, 08.08.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
- **Treffpunkt:** Mastholter See, Seeweg 1, Mastholte
- 7 Plätze möglich
- ab 10 Jahre
- **Preis:** 18,00 EUR
- **Bitte mitbringen:** Badebekleidung; Sonnenschutz; Badeschuhe/ Neoprenschuhe oder alte Turnschuhe (wenn vorhanden)

Bitte direkt beim Veranstalter buchen:

Surf- und Segelclub Mastholte

www.ssc-mastholte.de