

Aufbaukurs SUP

Dauer 3 Stunden



Der Aufbaukurs mit dem SUP baut unmittelbar auf den Basiskurs SUP auf. Bei diesem Kurs vertiefen und erweitern wir dein Können und paddeln bedeutend länger als im Basiskurs. Wir führen den Kurs in der Kanuschule Bodensee im Strandbad Arbon durch. Lass dich überraschen und genieße die Zeit mit uns auf dem Wasser.

- Inhalte:
- Erweiterte Vorwärtstechnik „effizientes Paddeln“
 - Steuerschläge und Wendetechniken
 - Sicherheitsrelevante Ausrüstung beim Paddeln
 - Streckenpaddeln

- Ziele:
- Du wählst das für dich geeignete Material selbständig aus
 - Du paddelst locker und effizient
 - Du kennst die Steuerschläge und Wendetechniken
 - Du kennst die sicherheitsrelevanten Aspekte auf dem Wasser
 - Du hast Spass im Wasser und auf dem SUP

- Voraussetzungen:
- Freude am Wasser
 - Gute Schwimmkenntnisse
 - Du fühlst dich fit
 - Basiskurs SUP oder Ähnliches

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Mindestens 4 Teilnehmende / Kurs

Kosten: 135.- / Person inkl. Material und 8% Mwst.