



3. SUP-Kurs am Auesee in Wesel

Der StandUpPaddle Kurs wird am Donnerstag, den 06.07.2017 um 18 Uhr stattfinden.

Der Kurs dauert ca. 2 Stunden. Das Einräumen des Materials und Umziehen nach dem Paddeln kommen dazu, so dass man 2,5 Std. einplanen sollte....

Der Treffpunkt ist am Nordstrand, d.h. wenn jemand mit dem Auto hinkommen möchte, benötigt er einen Schlüssel zu den Schranken, oder wartet um 17:50 vor der ersten Schranke auf den SUP-Instruktor.

Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Auch Neoprenanzüge können kostenfrei ausgeliehen werden, hierzu benötige ich aber eine Info an m.hokusz@gmail.com über den Bedarf mit der Konfektionsgröße bis zum 05.07.2017.

Zu den Kursinhalten:

Es werden sowohl effizientes Paddeln als auch Brems-technik vermittelt. Wir bringen Wendetechniken mit einem Bogenschlag, mit einem Ziehschlag und mit Cross-Bow bei. Wir vermitteln SUP als Ganzkörper-Workout mit wesentlichen Vorteilen für die Rumpf-, insbesondere Rückenmuskulatur. Allem voran teilen wir den persönlichen Spaß am SUP miteinander.

Anmeldung bitte per Email an m.hokusz@gmail.com oder tel.: 0157 88690157 mit Angabe von Name, Alter, Vereinsmitglied (ja oder nein), Neopren-Bedarf (ja oder nein).

Aufgrund der vielen Kieselsteine im Auesee empfehlen wir euch bei dem SUP Kurs Schuhe zu tragen.

Es können Neopren-, Wasserschuhe, oder einfache Turnschuhe sein, mit den Ihr euch ins Wasser wagt.

Der Preis pro Person incl. Neoprenanzug und Ausrüstung beträgt für Vereinsmitglieder 15 Euro und für Nicht-Mitglieder 40 Euro.

Hang Loose