



## **Stand Up Paddle – Workshop**

**Einführung - Technik – Equipment - Zubehör**



### **Stand Up Paddle – der gesunde, ganzheitliche Trendsport**

**Entdecke diesen ganzheitlichen, einfach zu erlernenden Wassersport und lerne dabei ihn für das Fitnessstraining zu nutzen**

Stand Up Paddle bedeutet sich stehend auf einem SUP Board mit einem Paddel fortzubewegen. Das SUP Board ist speziell für diesen Sport entwickelt. Stand Up Paddeln ist eine Kombination aus Wellenreiten, Kanusport und Fitness-Workout. Der Sport kräftigt die gesamte Körpermuskulatur und trainiert das Gleichgewicht. Durch das Wasser und die direkte Nähe zur Natur wirkt sich natürlich das Training sehr beruhigend, entspannend aus. Ein perfektes, sehr gesundes, Rückenstabilisierendes Training! Spassfaktor garantiert!!!

In der wunderschönen, am Naturpark Son Real, gelegenen Bucht Son Bauló könnt Ihr dieses einzigartige Training kennenlernen und schon nach kurzer Zeit für ein funktionelles Workout nutzen.

Inhalte: allgemeiner Umgang mit dem SUP Board Theorie & Praxis, Ausstattung, verschiedene Boards & Technik, Materialkunde, Zubehör, Ausbildungen, verschiedene SUP Richtungen.

Praktischer Teil am Strand und im Meer, Fortbewegung im Wasser, Turns, Technik des Aufsteigens, Schwimmfähigkeit der TeilnehmerInnen setze ich voraus!

**Seminar: 32,- €, Kleingruppe max. 5 Pers., incl. Equipmentmiete, ca.2h.**

**Instructor: Robert Huber – zertifizierter ASI SUP Instructor**

**Inhaber von Life Mallorca Experience**

