



**Can Picafort - Strand - Hotel Platja Daurada**

**Playa de Muro – Hotel Esperanza**

# **Stand Up Paddle – Fitnessstraining – Workout - Entrenamiento**



## **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. Dieser Sport kann überall, sowohl auf dem See, Fluss und/im Meer ausgeübt werden. Der Sport ist sehr leicht zu erlernen, 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!!!

## **Stand Up Paddle**

Means to move on a SUP Board on your feet. This Board is specially developed for this sports. It's an ancient form of surfing. You can practice this sport almost everywhere, on a river, lake or the open sea. It is very easy to learn this sport and you will train your whole body muscles. You will exercise in the nature, it's total relaxation, balancing your body, very healthy for your back and a lot of fun, too!!

**Kurse: Montag 09:30 h \*Playa de Muro – Hotel Esperanza,  
Donnerstag 20:30 h, Can Picafort – \*\*Strand Hotel Platja Daurada**

**Clases: Monday 9:30 am\* and Thursday 8:30 pm\*\* / 1,5 h price: 19,- €**

**Anmeldung unter / please sign in under: Tel.: 0034 6444 33 585 Robert**