

Stand Up Paddling Wochenende

SUP-Einführungskurs mit einem Personal Trainer

FAMILIEN

Jetzt ist es endlich Zeit, die Trendsportart Stand Up Paddling zu erlernen! Ein toller Spaß, bei dem man auch mal ins Wasser fallen darf. Euer SUP-Trainer und DLRG-Rettungsschwimmer bringt euch bei einem 1,5-stündigen Einführungskurs alles bei, worauf es ankommt. Ihr lernt die Balance zu halten und sich auf dem Board fortzubewegen.

Im Anschluss an den Einführungskurs könnt ihr euer erlerntes Wissen gleich in der Praxis anwenden. Von der Badestelle unserer Jugendherberge am Köriser See könnt ihr starten. Aufrecht auf dem Board stehend, gleitet ihr fast lautlos über die Wasseroberfläche – so ist jedenfalls der Plan – und genießt die herrliche Natur. Wer Lust auf eine Abkühlung hat, kann natürlich zwischendurch in den See springen oder die nächste Badestelle ansteuern.

Da ihr beim Stand Up Paddling stets das Gleichgewicht halten müssen, werden sämtliche Muskeln des Körpers angesprochen und trainiert. Beim ganzheitlichen, gelenkschonenden SUP-Training wird auch die schwer zu trainierende Tiefenmuskulatur angesprochen. Das Training ist für jeden geeignet und kann auch von Anfängern durchgeführt werden.

ALLGEMEINE HINWEISE

Durchgeführt wird der Kurs von einem VDWS SUP-Trainer (DLRG Rettungsschwimmer "Silber")

Dauer ca. 1,5-2 Stunden am Vormittag (10:00 - 12:00 Uhr)

Nach dem Mittagessen kann das Material noch für eine Stunde individuell (zur freien Verfügung) genutzt werden, um das Gelernte sofort umsetzen. (13:00 - 14:00 Uhr)

Die Teilnehmer müssen körperlich und seelisch gesund und fit genug sein, um an einem Sportkurs teilzunehmen.

Nichtschwimmer müssen eine Schwimmweste tragen

Bitte informiert den Kursleiter vorab über bestehende Herz-Kreislaufkrankung / Asthma o.ä.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4540

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension
- ✓ SUP Grundkurs inkl. Materialmiete (Board, Paddel, Leash)

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 4 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Köriser See mit Zeltplatz,
Am Kleinköriser See 5
15746 Groß Köris

+49 33766 62730
@jh-koeriser-see@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Schulstr. 9
14482 Potsdam

+49 331 5813-0
@service@jugendherberge.de