

Basis Kurs SUP

Dauer 2 Stunden



Den Basiskurs mit dem SUP führen wir in der Kanuschule Bodensee im Strandbad Arbon durch. Lass dich überraschen und genieße die Zeit mit uns auf dem Wasser.

- Inhalte:
- Materialkunde
 - Sicherheit beim Paddeln
 - SUP Paddeltechnik
 - Materialhandling und Pflege

- Ziele:
- Du kannst die Ausrüstung unterscheiden und benennen.
 - Du kennst den richtigen Umgang mit dem Material.
 - Du verstehst die wetter- und materialrelevanten Sicherheitsaspekte.
 - Du bringst dich und das SUP sicher zu Wasser.
 - Du paddelst stehend auf dem SUP Board und kennst die drei Grundschläge.
 - Du weisst um die Sicherheit beim ins Wasser fallen.
 - Du hast Spass im Wasser und auf dem SUP.

- Voraussetzungen:
- Freude am Wasser
 - Gute Schwimmkenntnisse
 - Du fühlst dich fit

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Mindestens 4 Teilnehmende / Kurs
Kosten: 90.- / Person inkl. Material und 8% Mwst.