



STAND UP PADDELING - LEIH DIR DEIN BOARD

Für den Verleih stehen SUP Boards von Naish Surfboards zur Verfügung, richtig gute Boards für die Bedingungen auf der Ostsee.

Öffnungszeiten für den Verleih:

Montag bis Sonntag von 10:00 bis 19:00 Uhr, später nur nach Terminabsprache vor Ort mit Eddy Tickets gibt's bei unseren Bademeistern. Pfand, Perso oder Ähnliches muss hinterlegt werden.

Mietpreis beträgt 10 € pro Stunde, Board & Paddel

Neoprenanzüge 3 € (für diejenigen den die Ostsee immer noch zu kalt ist), sonst reichen Badeshorts.

UNSERE KURSE

SUP WORKOUT

Montags: 18:30 -19:30 Uhr SUP Workout

60 Minuten inkl. Board und Paddel 15 Euro

Beim SUP Workout wird deine Kraft, Ausdauer und Koordination schonend trainiert. Hierbei werden Übungselemente aus dem klassischen Workout in das Bewegungskonzept beim Stand up Paddling integriert.

SUP YOGA

Mittwochs (ab Juni): 18:30-19:30 Uhr

60 Minuten inkl. Board und Paddel 20 Euro

Beim SUP-Yoga praktizierst du deine Yogaübungen unter freiem Himmel auf einem wackeligen Board. Sowohl sitzende und kniende, als auch stehende Asanas lassen sich optimal auf dem schwankenden Untergrund üben.

SUP PERSONAL TRAINING

60 Minuten inkl Board und Paddel 40 Euro

TERMIN AUF ANFRAGE UNTER: WWW.SUPFLOW.DE

