

...!!! NEU !!!...

Indoor SUP Training

Schnupperlektionen:

Daten:	18.Aug / 25.Aug / 01.Sept / 08.Sept./ 15.Sept.18
Zeit:	10:15 – 10:45 / 10:50 – 11:20
Leitung:	Katrin Ninck / Eve Moor
Mitbringen:	Badeutensilien
Einführungspreis:	Fr. 15.- pro Lektion (30 Min./inkl. HB-Eintritt)
Teilnehmerzahl:	4-6 Personen
Anmeldung erforderlich:	Tel. 077 456 12 39

Was ist das?

Beim Indoor SUP – Training (SUP= Stand Up Paddling) auf der neuen FITMAT werden Muskeln vom Zeh bis zum Nacken trainiert.

Die beim Stehen auf dem SUP benötigte Körperspannung aktiviert die Tiefenmuskulatur und stärkt Oberkörper, Bauch und Rücken. Auch Gleichgewicht, Beine und Arme werden trainiert.

Dazu macht das Indoor SUP Training auch noch Spass!

Ist das etwas für mich?

Angesprochen sind Leute, die gerne etwas Neues probieren, beweglich genug sind um aufs SUP zu kraxeln, schwimmen können und Spass am Wasser haben.

Auf Ihre Anmeldung freuen sich Katrin Ninck und Eve Moor

Infos zu Herbstkursen sind ab Mitte September auf unserer Homepage zu finden: www.sportzentrum-heimberg.ch