SUP-Fitness

Gezieltes Kraftausdauertraining auf dem Stand-up-Paddle-Board. Diverse Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aktivieren das Herz-Kreislaufsystem und sorgen für einen idealen Trainingspuls. Durch den beweglichen Untergrund wird explizit die tieferliegende Muskulatur und die Balance trainiert.

Themen / Metaphern:

- Aktivierung / Ice breaker
- Mindfulness / Achtsamkeit

Gruppengrößen:

- bis 10

Dauer:

1 Stunde

Jahreszeiten:

- Sommer
- Outdoor

Kosten (Inkl. MwSt.) Pro Person Ab

€ 40,00