

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.

Topic / Methaphor:

- Aktivierung / Ice breaker
- Mindfulness / Achtsamkeit

Group Size:

- bis 10

Duration:

1 Stunde

Season:

- Sommer
- Outdoor

Price Per Person Up

€ 40,00