

# 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