

# SUP Technik-Workshop

mit Tanja Ecker

## Ablauf

### 1. Block | 10:00-12:00 Uhr

- Warm Up & Mobility an Land
- Warm Up auf dem Wasser mit Technikinstruktion
- Aufnahmen für Videoanalyse

### Mittagspause | 12:00-13:00 Uhr

- Selbstverpflegung, Gastronomie vorhanden

### 2. Block | 13:00-15:00 Uhr

- Auswertung der Videoanalyse
- Krafttraining an Land (Crossfit/ Tabata Style)

### 3. Block | 15:30-17:00 Uhr

- Individuelle Technikschiung auf dem Wasser
- SUP Trainingssession & Einblick in Trainingsmöglichkeiten
- Q&A, Abschluss

## Unterkünfte

### Stellplatz Surfcenter (nur Busse & Wohnmobile)

Keine Reservierung/Buchung notwendig

### Campingplatz Herzog (FW, Stellplätze)

Entfernung ca. 1 km

<https://www.camping-herzog.de/post@camping-herzog.de>

### Gasthof Jungmeier (Zimmer)

Entfernung ca. 1 km

<https://www.gasthofjungmeier.de/>

### Posthotel Arnold Gunzenhausen (Zimmer)

Entfernung ca. 3 km

<https://www.posthotel-arnold.de/info@posthotel-arnold.de>

## Details

### Datum

22.04.2023

### Lehrgangsgebühr

150,00 € p.P.

### Teilnehmer

Min. 2, Max. 15

### Voraussetzungen

Sicheres Paddeln, SUP-Erfahrung

## Dozent

Tanja Ecker

0151 41479645

[tanja-ecker@outlook.de](mailto:tanja-ecker@outlook.de)

## Lehrgangsort

### Surfcenter Altmühlsee

Ansbacher Straße 99  
91710 Gunzenhausen

09831/1240

[info@surfcenter-almuehlsee.de](mailto:info@surfcenter-almuehlsee.de)