

“Technik & Taktik”

Ein Praxis-Workshop am 03.10.2026 beim HKC e.V.

Als Vorbereitung auf den Maschsee SUP Cup 2026 findet ein Tag vor dem Wettkampf ein Technik- und Taktik-Training auf und neben dem Wasser statt.

Was dich erwartet:

- Ein strukturiertes und lockeres Training, dass auf den Wettkampf am Folgetag abgestimmt ist
- Vorbereitung an Land mit geeigneten Aufwärmübungen
- Technik und Drill-Übungen auf dem Wasser
- Faszien Stretching nach dem Training
- Q & A zur geeigneten Verpflegung vor und während des Rennens sowie taktischen Überlegungen

Bitte mitbringen:

Sportbekleidung für Land und Wasser
Board, Paddel und Leash
Bei Interesse Handy für Bewegungsvideos
Zettel und Stift für Trainingsnotizen



Datum: Samstag, 03.10.2026, 15 – 16.30 Uhr
Ort: HKC e.V., Karl-Thiele-Weg 20, 30169 Hannover
Preis: 45 Euro

Eine Anmeldung ist Voraussetzung zur Teilnahme.
Diese und weitere Informationen bei Tina Funke:
01522 – 367 3767 (WhatsApp und Signal) oder
info@tinafunke.com

