

SUP-kurs för nybörjare

Grupplektion 450kr/person 2-5 deltagare för 2 timmar

Privatlektion 1 person 900kr för 2 timmar

Att paddla SUP kan tyckas svårt men det är det egentligen inte. Det hela handlar om att våga och att inte vara rädd för att ramla i vattnet. Är du som jag en gång var? Övertygad om att stå upp och paddla på en smal bräda var lika med ett ofrivilligt dopp. Med viss sannolikhet kommer dina första paddeltag stående leda till ett dopp särskilt om du vågar utmana dig själv och testa nya saker på brädan men vad gör väl det. Ta med dig en vådräkt eller sköna ombyteskläder att byta om till efter kursen.

Du kommer själv att märka hur förvånansvärt bra du är på att paddla SUP när din kropp har vant sig vid känslan att "stå på vatten". Du kommer även att märka vilken utmärkt helkroppsträning sup-paddling är när du i paddlingen använder hela kroppen och muskelgrupper du vanligtvis inte använder. Inte att förglömma vilken fantastiskt avkopplande upplevelse det är att glida fram på vattnet nästan ljudlöst en ljummen sommarkväll.

Jag kommer att lära dig grunderna i SUP och vi börjar med en snabb genomgång på land innan vi ger oss ut på sjön. Paddlingen kommer att ske i stillsamt vatten nära land och vi lägger i från Kyrkekvarns brygga eller sandstrand.

Följande ingår i bokningen:

- Bräda med leash
- Flytväst
- Vattentätt mobilfodral
- Paddel
- Instruktör utbildad av Svenska Kanotförbundet

Följande är bra om du har med dig själv:

- Vådräkt/badkläder/träningskläder att paddla i (inga tunga kläder som jeans eller hoodie)
- Skönt ombyte att ta på dig efter kursen
- Handduk
- Dryck/frukt/fika (inte alkohol)

Alla paddlingar sker efter kl. 17 alla dagar i veckan. Du bokar genom att mejla cecilia@kyrkekvarn.com eller ringa/sms 070 309 96 20.

Välkommen med din bokning och välkommen till Kyrkekvarn!

// Cecilia Eneskjöld