

<b>YOGA FÜR PADDLER*INNEN</b>
<b>Organisation:</b> Renate Reisinger
<b>Kurszeit:</b> dienstags ab dem 23.11.2021 von 19:00 bis 20:00
<b>Ort:</b> Marchhart Bootshaus
<b>Kursziele:</b> Im Hinblick auf das Kenterrollentraining wollen wir unsere Beweglichkeit schulen, speziell im Hüftbereich. In diesem Training werden Yogaübungen (Asanas) vermittelt, mit denen wir unsere Beweglichkeit verbessern können – damit uns das Paddeln noch mehr Spaß macht. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf die Hüftbeweglichkeit, denn diese ist eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Kenterrolle. Zusätzlich stärken wir unsere Rumpfmuskulatur, um Überbeanspruchungen und Verletzungen im Rückenbereich vorzubeugen. Auf Wunsch der Teilnehmer*innen kann auch tiefer auf Yogaformen eingegangen werden.
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> Keine Grundvoraussetzungen. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Paddler sind willkommen.
<b>Ausrüstung:</b> Sportkleidung und eine eigene Yoga- oder Gymnastikmatte. Wir üben im (beheizten) Klubraum des Bootshauses.
<b>Teilnahmegebühr:</b> € 8,- bei jeder Trainingseinheit direkt zu bezahlen.
<b>Anzahl der Teilnehmer:</b> mindestens 3
<b>Anmeldung:</b> wir ersuchen bei jedem Termin um extra Anmeldung auf unserer Groupidoo Seite. Einen Zugang zu dieser Seite könnt Ihr unter <a href="mailto:info@paddelklub.at">info@paddelklub.at</a> anfordern.
<b>Anmeldeschluss:</b> Für jede Trainingseinheit jeweils um 15 Uhr des betreffenden Tages
<b>Stand der Ausschreibung:</b> 2.11.2021