

# SUP-SURFING

## PILATES-YOGA EVENT AUF DEM HARIKSEE



**Einzigartiges Naturerlebnis - Intensives Körpertraining  
Entspannung und Spaß auf dem Wasser!**

**Donnerstag, 26. Juni 18 - 20:30 Uhr**

**Treffpunkt 18 Uhr am Seeschlößchen/Hariksee**

- Einführung in die Sup Surfing Technik -Trockenübungen an Land
- Stabilisierende Pilates Übungen am Sup Yoga Stern
- Wir surfen entlang des Ufers und umrunden den See
- Yogaübungen, Dehnung und Entspannung am Sup Yoga Stern
- Ausklang an Land mit Sundowner und Erfrischungsgetränk

**Teilnahmegebühr: 39,- EUR oder 3 Einheiten deiner Sand21 Kurskarte**

**Es sind 7 Plätze pro Event zu vergeben.**

- Hochwertige Sup Bords
- Schwimmwesten
- Umkleiden und Schließfächer für deine Wertsachen vor Ort.
- Trage leichte Sportbekleidung und/oder Badebekleidung
- Handtuch und warme Sachen mitnehmen.

