

Paddel Training im Einzel- und Paartraining



Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkampfsportler

Genieße die ganze Aufmerksamkeit Deiner Trainerin beim individuellen Üben

Das Einzeltraining ermöglicht es Dir, in DEINEM Tempo zu lernen und zu trainieren und Übungen zu finden, die zu Dir passen und Dir Spaß machen. Durch die direkte, unmittelbare Korrektur der Übungsausführung hat das Training eine hohe Qualität.

Das Personaltraining kann in 3 verschiedenen Bereichen angeboten werden, die auch kombinierbar sind.

1. Paddeln lernen oder besser werden

Beim Paddeltraining wird vor allem auf die Verbesserung der Paddel Technik Wert gelegt. Ziel ist es, effektiv und ökonomisch vorwärts zu kommen. Mit dem Erstellen und der anschließenden Auswertung deines Paddel-Technikvideos wird das Paddeltraining unterstützt. Es kann aber auch um das Erlernen von Grundkenntnissen gehen, so zum Beispiel das Beherrschen eines Kajaks oder Kanadiers, das richtige Ein- und Aussteigen, die verschiedenen Arten von Paddelschlägen und das Retten und Bergen nach einer Kenterung.

2. Kraft- und Beweglichkeitstraining, um die physische Balance wiederherzustellen

Durch Kraft- und Beweglichkeitstraining versuchen wir vor allem muskuläre Disbalancen auszugleichen, die durch Bewegungsmangel entstanden sind. Diese Muskelgruppen sollen durch Dehnübungen verlängert und die Gegenspieler (Antagonisten) durch Krafttraining gestärkt werden. Dadurch wird die unregelmäßige Belastung auf den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel, Bänder) ausgeglichen.

3. Bewegung in Balance – Training, um das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen

Kopf und Körper gehören zusammen. Mentales Fitnesstraining und Muskeln stärken. Dem Ermatten des gesamten Stütz- und Halteapparats, dem Rücken und der Wirbelsäule, entgegen wirken durch eine starke Rumpfmuskulatur. Zwischen Körperspannung, Atmung und Aufmerksamkeit eine Balance herstellen.

Dieses Training kann stundenweise gebucht werden. Eine Stunde kostet 100 €. ein Rabatt kann ab der fünften Stunden eingeräumt werden. Der Teilnehmer kann den Zeitpunkt und die Inhalte des Trainings selbst wählen.

Fragen und nähere Infos sowie Anmeldung hier: info@kanufisch.com