

Wintertraining der Kanusparte des PostSV

Spartenleiter: Norbert Stock; Tel. 0481/74717 bzw. 0160/98980586; E-Mail: kanu@postsv-heide.de

Gruppenvertreter:

Kanu: Reinhard Damms; Tel. 0481/86510 bzw. 0170/1868482; E-Mail: kanu-stellvertreter@postsv-heide.de

SUP: Norbert Stock; Tel. 0481/74717 bzw. 0160/98980586; E-Mail: kanu@postsv-heide.de

Nach der Saison ist vor der Saison

Kanusparte macht Fit up für Stand up

WO: Pahlen--> Wiese am Seglerhafen (vor der Brücke rechts)

wann: Freitags 16:30-ca 17:30

mitbringen: wetterabhängige Kleidung (Zwiebel)
dicke Socken
altes größeres Handtuch

Übungen für Gleichgewicht-Kraft-Ausdauer-Koordination-Beweglichkeit

Für Sportanfänger geeignet!

Neugierig?

Dann melde dich bei Christine und Norbert Stock:

SMS: 0175 1053043

Tel: 0481 74717

oder

0160 98980586

E-Mail: kanu@postsv-heide.de