

STAND UP PADDELN (SUP)

Zum Kennenlernen in allen Facetten

Sa, 25. Juni 2022

Freizeitpark Auwiesen Thondorf - Murstausee & Murauen

Kurs-Nr.:	495												
Kursleiter:	Manfred NESTELBACHER - gepr. SUP Instruktor E-Mail: office@supxperience.at ; TEL: +43 (0)699 130 40 934												
Kurslimit:	10 Personen												
<p>Viel unabhängiger von der Witterung und den Windverhältnissen als Windsurfen ist Stand Up Paddeln, der Trendsport aus Hawaii. SUP ist Spaß, Workout, Balance & Action in einem. Je nach Können werden Gruppen eingeteilt, die richtige SUP Technik, Board Moves und Turns gezeigt und geübt. Danach geht es zu einer wunderschönen Tour in die Mur-Auen. Auch SUP Crossfit & SUP Yoga kann probiert werden. Kurzum bei SUP ist für Jedemann/frau etwas dabei, egal ob 6 oder 75 und die Grundlagen sind einfach zu lernen. Für danach stehen Grillflächen, sowie ein Kiosk für Getränke & Snacks zur Verfügung. Auch ein Streetworkout & Calisthenics Parcours mit Trainingsgeräten steht für weitere Aktivitäten zur Verfügung. Gratis Parkplätze sind genügend vorhanden.</p> <p>Der schöne Nebeneffekt von SUP ist: es ist ein Kalorienburner und formt speziell Oberkörper, Beine & Po. Nach dieser Einheit seid Ihr fit für mehr, z.B. für eine Tour auf der Mur oder gleich SUP Rafting im „Wildwasser“. Lerne SUP in all seinen Facetten kennen - Inspirationen unter www.supxperience.at</p>													
Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich:	Studierende, AbsolventInnen und Bedienstete aller österreichischen Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen. Bei der Inskription ist eine entsprechende Bestätigung vorzuweisen.												
Kursgebühr-Sonderpreis:	<table><tr><td>Tarif A:</td><td>€ 20</td><td>Studierende Jg. 1993 und jünger</td></tr><tr><td>Tarif B:</td><td>€ 30</td><td>Studierende Jg. 1992 und älter</td></tr><tr><td>Tarif B:</td><td>€ 30</td><td>Bedienstete</td></tr><tr><td>Tarif C:</td><td>€ 40</td><td>AbsolventInnen (AkademikerInnen)</td></tr></table> <p>In der Kursgebühr sind die Kosten für den Instruktor und für die Ausrüstung enthalten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.usigraz.at!</p>	Tarif A:	€ 20	Studierende Jg. 1993 und jünger	Tarif B:	€ 30	Studierende Jg. 1992 und älter	Tarif B:	€ 30	Bedienstete	Tarif C:	€ 40	AbsolventInnen (AkademikerInnen)
Tarif A:	€ 20	Studierende Jg. 1993 und jünger											
Tarif B:	€ 30	Studierende Jg. 1992 und älter											
Tarif B:	€ 30	Bedienstete											
Tarif C:	€ 40	AbsolventInnen (AkademikerInnen)											
Inskription:	ab Dienstag, 05.04.2022 - Online über MY USI DATA												
Kursbeginn / Anreise:	Sa, 25. Juni 2022, 09:00 Uhr / Buslinie von Graz-Jakominiplatz, GVB Linie 34												
Treffpunkt:	Eisbachgasse 900, 8041 Graz, Freizeitpark Auwiesen												
Abreise:	Sa, 12. Juni 2021 nach Kursende um 12:00 Uhr												
<p>Die Anfahrt zum Kursort ist selbst zu organisieren. Sollten sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen, schreiben sie ein Mail an usigraz@uni-graz.at.</p>													
Sonstiges:	mitzubringen sind: Badebekleidung und Handtücher Für NichtschwimmerInnen stehen Schwimmwesten und ggf. Neopren-Anzüge zur Verfügung!												

STAND UP PADDELING (SUP)

To get known in all facets

Saturday 25.06.2022

Auwiesen - Altarm Thondorf - Murstausee & Murauen

Course number:	495
Course instructor:	Manfred NESTELBACHER - cert. SUP Instruktor E-Mail: office@supxperience.at ; TEL: +43 (0)699 130 40 934
Number of participants:	10 participants!

Independent of the weather & wind SUP is a new trend sport from Hawaii. Its **Fun, workout, balance & action**. Depending on skills, groups will be created and correct SUP technics, board moves and turns get shown and trained. After this we go on a tour to the wonderful natural water area of the Mur Auen. You will get to know **SUP cross fit training** sessions and **SUP Yoga**. You will see – SUP is for everybody, and its easy to learn.

After this session you will be ready for more, like river SUP or SUP Rafting in white-water. A great paddle experience in the wonderful nature of the Mur Auen. At the place are also areas for BBQ and a Bistro for drinks and snacks available. For further sportive activities there is a street workout parcours (calisthensic) available. Free parking places are available.

A nice side effect is – SUP s a **fat burner** and its great to form **our body, esp. upper body, leg & Po**. After this session you will be ready for more, like river SUP or SUP Rafting in white-water. **In one day you will learn the basics of this sport. Get inspired under www.supxperience.at**

Eligible are exclusively:	Students, employees and graduates of all Austrian universities, universities of applied sciences and colleges of education. A corresponding confirmation must be presented on enrolment.
---------------------------	---

Course fee:	Rate and Fee A: € 20	Students born in the year 1993 or after
Special price:	Rate and Fee B: € 30	Students born in the year 1992 or before
	Rate and Fee B: € 30	Staff
	Rate and Fee C: € 40	Graduates
	Equipment & Trainer is included in the price.	
	Please observe our General Terms and Conditions: www.usigraz.at	

Enrolment:	as from Tuesday, 05.04.2022 online via MY USI DATA
------------	--

Course start / Arrival:	Saturday 25.06.2022, 9 am / Bus from Graz-Jakominiplatz / GVB Line 34
Meeting point:	Eisbachgasse 900, 8041 Graz
Departure:	Saturday 25.06.2022 at the end of the course at 12 am

The journey to the course venue is **the participants' own responsibility**.

If you should need a ride, please email us at: usigraz@uni-graz.at

Other information:	what to bring: swimwear and towels For non-swimmers life jackets and if necessary neopren suits are available!
--------------------	--