

# NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURSER

Våra 2 timmars SUP-nybörjarkurser omfattar:

Fem minuters säkerhetsföreskrifter och 10-15 minuters genomgång av utrustningen, vad SUP är samt uppvärmning. Därefter ca 90 minuters inläring av korrekt teknik, träning och paddling, samt omhändertagande av utrustning.

Det här får Du lära dig:

- Säkerhet på vattnet.
- Genomgång av utrustningen.
- Ställa in rätt längd på paddeln.
- Säkert sätt att ställa sig upp på brädan.
- Placering på brädan.
- Grundläggande paddlingsteknik.
- Grundläggande paddelvändningar.
- Paddeln som balansverktyg.
- Hur man tar sig upp när man fallit i.
- SUP-etikett & träningstips.
- Rekommendationer kring utrustning.



## Kurs 2 timmar

Grupp 3-10 personer 595kr/person

Grupp 2 personer 895kr/person

Privat 1 person 1295kr

*Boka hela familjen och få 15% rabatt!! (Minst 3 och varav minst ett barn)*

Anmäl dig genom att maila oss: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se) eller kika på fasta datum under rubriken aktuell kursinfo på vår websida.

*I priserna ingår certifierad SUP-instruktör & all utrustning förutom våtdräkt som finns att hyra: Tunn våtdräkt 100kr. Hyra tjock våtdräkt 150kr. Hyra av våtdräkt+våtskor 150-200kr. Efter genomförd kurs finns också möjlighet att hyra SUP-utrustning till 20% rabatt vid första hyrtillfället!*



## Våra 2 timmars SUP-FORTSÄTTNINGSkurser omfattar:

Vi finslipar din teknik och utökar svårighetsgraden på paddlingen. Vi tittar på tekniker i med- och motvind, liksom i mindre vågor. Vi använder kroppsvikten som ett instrument för att styra brädan. Vi avslutar med en repetition där du får genomföra olika moment för att sedan få feedback på dem. Till sist kör vi en paddeltur med ett tempo du väljer och där du hela tiden får feedback på din paddling och tips hur du kan förbättra den. Det finns också möjlighet att gå in på till exempel tävlingsteknik, om önskemål om detta finns.

### Priser:

- 2 timmar i grupp (3-10 personer) 595kr/pers
- 2 timmar för (2 personer) 895kr/pers
- 2 timmar privat för en person 1295kr
- Hyra våtdräkt 100-150 kr. Hyra våtdräkt+våtskor 150-200kr. (Pris beror på våtdräktsstyp).



## **NÄMND A PRISERNA OVAN GÄLLER FÖR:**

**Bräda, paddel, fotrem, SUP-väst och certifierad SUP-instruktör med KundaliniYoga-utbildning.**

**Vid HYRA av bräda ingår INTE instruktör.**

**Våtdräkt ingår INTE, men finns att hyra vid behov.**

**Vid arrangemang av kurs på annan plats än vår bas på Runmarö, tillkommer en transportkostnad.**

## **BOKNINGSREGLER VIKTIG INFORMATION**

- **Vid tidig bokning ser vi helst att ni betalar in kursavgiften vid bokningstillfället, eller senast 10 dagar före kursdag.**
- **Vid avbokning fram till 10 dagar före bokat datum debiterar vi en administrativ avgift om 200kr/person.**
- **Vid avbokning senare än 10 dagar före kursstart - och fram till 5 dagar före kursstart - debiteras halva kursavgiften.**
- **Vid avbokning senare än 5 dagar före kursstart, debiteras full kursavgift.**
- **För Temahelger och andra kurser som är längre än en dag, gäller särskilda avbokningsregler.**

## **INSTÄLLD KURS:**

**Ibland tvingas vi ställa in en kurs på grund av te x för hård vind. Då erbjuds man alltid ett alternativt datum. Hittas inte någon alternativ dag som fungerar återbetalas hela kursavgiften.**