



Grit Moschke
Gleueler Strasse 133-135
D-50931 Köln | Cologne | Germany
Phone: +49 179 - 678 161 3
E-Mail: grit@fitmitgrit.com | Internet: www.fitmitgrit.com

Sup – Loop: Einzeltraining, Kurse und Ausbildungen zum „Sup – Loop – Instructor“ in Griechenland / Italien - Sommerferien 2014



Die Gründerinnen von Sup - Loop, Grit Moschke und Ziva Trajbaric lernten sich 2013 in Boa Vista auf den Kap Verdischen Inseln durch die gemeinsame Passion des Wassersports kennen.

Das Wort „Sup“ steht für Stand up Paddle und das Wort „Loop“ für wiederholende Schleife.

Beide haben Erfahrungen im Bereich Wassersport, Akrobatik, Fitness, Sportwissenschaft sowie Methodik im Unterrichten.



Die Idee dahinter ist Fitness, Gymnastik, Entspannung, akrobatische Elemente sowie Mentaltraining auf einem Stand up Paddle Board (Surfbrett zum Paddeln) im Wasser durchzuführen. Mentale Übungen und körperliche Übungen werden wiederholt, um harmonische Körperabläufe zu trainieren.

Ziel ist Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer und Stimmigkeit zu entwickeln. Es eignet sich zum Abnehmen und zur Verbesserung der allgemeinen Fitness sowie zur schnellen Regeneration nach psychischen Tiefphasen. (Auszeit/ Burnout)

Interessenten oder Praktikanten der Hochschulen für die Ausbildung in Griechenland / Italien bzw. für Einzelstunden & Kurse melden sich bitte unter Tel. Mobil 0179/ 6781613 oder per E-Mail unter grit@fitmitgrit.com

Nähere Infos und genaue Ausbildungszeiten folgen.

