

A person wearing a grey hoodie and shorts is seen from behind, carrying a long, light-colored surfboard over their shoulders. They are standing on a pebbly beach with the ocean and a cloudy sky in the background. Two thin, light blue vertical lines are present: one on the left side of the surfboard and one on the right side of the person's legs.

SURFFIT IN 6 WOCHEN

Starter Guide

Welcome ON BOARD

Wir werden uns die nächsten 6 Wochen auf eine wunderschöne Reise begeben. Wir werden Schwitzen, lachen, Neues lernen und uns Schritt für Schritt gemeinsam auf den nächsten Surftrip vorbereiten, in dem du über dich hinaus wachsen wirst.

Dieser Kurs ist dafür da, um dich zu begleiten, auf dem Weg zu einem gesunden, fitten Körper, was dich einfach die Voraussetzung ist, um besser surfen.

Are you ready to Take Off?



It's like the mafia. Once you're in – your in. There's no getting out.



Ablauf PLAN

MO DI MI DO FR SA SO

Basic



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Core

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|----|----|----|----|----|

Paddle

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|----|----|----|----|

Take Off

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|----|----|----|----|----|----|----|

Turns

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
|----|----|----|----|----|----|----|

Long Sessions

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
|----|----|----|----|----|----|----|



Inhalts ÜBERSICHT

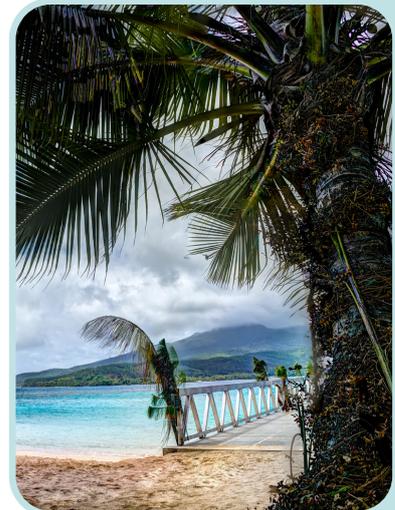


START

- Rundgang durch das Programm
- Warm Up & Cool Down
- Future Self Meditation
- Fragenformular

BASIC

- Surf Fitness Training
- Trainingsgrundlagen und Modifizieren
- Assessmenttraining
- Morning Yoga
- Bedtime Yoga
- Full Body CARs
- Basic Movement Patterns WO
- Ziele setzen – mit Kim
- Mini Meditation – Auszeit am Meer
- Chi Flow - starkes Fundament



CORE

- Wellenkunde
- Surf Forecast
- Yoga für die Core Stabilität
- Spine Series – Beweglichkeit für deine Wirbelsäule
- Core Workout 1 -3
- Core Meditation
- Chi Flow – Innere Mitte

Inhalts ÜBERSICHT

PADDLE

- Paddling Technique 5 Videos
- Upper Body Mobility
- After Paddle Routine
- Posture Workout
- Paddle Endurance
- Paddle Power HIIT
- BONUS Workout Paddle Fit HIIT
- BONUS Flow: Stick Mobility



TAKE OFF



- Take Off Technik
- Take Off Theorie
- Take Off Limiter
- Take Off Assessment
- Limiter Workouts
- Take Off Workout 1 - 3
- Mentaltraining 1: Take Off Technik
- Mentaltraining 2: Take Off Commitment
- Bonus Wissen: Die 10 häufigsten Fehler beim Take Off
- Bonus Flow: Lower Body Mobility

TURNS

- Der Bottom Turn
- Der Top Turn Frontside
- Der Top Turn Backside
- Balance Yoga Flow
- Tai Chi Swings
- Balance & Rotation Workout 1 - 3
- Flow Meditation
- Yin Yoga zur Regeneration & Entspannung



Inhalts ÜBERSICHT

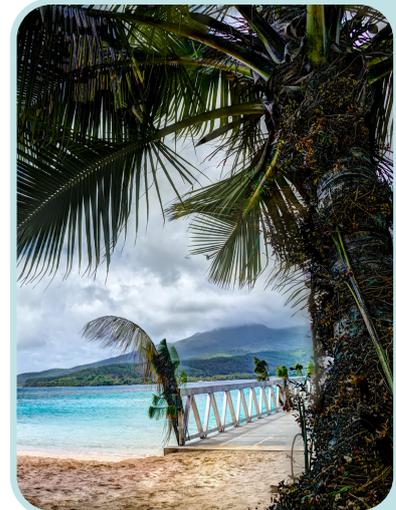


LONG SESSIONS

- Surfboard Kunde
- Der Surf Spot Check
- Travel Yoga
- Activation Session
- Explosivität & Endurance 1 - 3
- Final Assessment
- Visualisierung: Gelassen in vollen Line Ups
- Surfmentaltraining mit Kim: Reflektieren
- Surfmentaltraining mit Kim: Visualisierung Surfspot

BONUS

- BONUS Minikurs Visualisieren mit Kim Chareonbood
- Breathwork Session mit Ramona
- Surf-Meditation
- Surf Slang Lexikon
- Playlists
- to be continued



Aufbau MODULE

Jedes Modul ist in etwa gleich aufgebaut. Nach einer kurzen Einleitung bekommst du Empfehlungen für das jeweilige Modul und verschiedene PDFs zum Download. Darunter findest du die Inhalte, die wie folgt gegliedert sind:



KNOW

Hier gibt es Videolektionen mit Surfwissen, Theorie und Technik zum aktuellen Fokus.

Du solltest dir diese Lektionen im Laufe der Woche einmal ansehen. Mach dir gern Notizen dabei. Das Verständnis der Techniken bzw. das Wissen zum Thema, hilft dir, besser zu trainieren und besser zu surfen.



FLOW

Die Flow Sessions helfen deinem Körper mobil, flexibel und geschmeidig zu werden. Du kannst die Flow Sessions täglich ausführen, wenn du magst. Du solltest sie jedoch mindestens einmal im Modul ausgeführt haben. Du kannst sie auch alternativ zum Warm Up/Cool Down nutzen.

TIPP: Du kannst die Flow Sessions der anderen Module machen und so mehr Variation reinbringen.



GROW

In dieser Sektion findest du funktionale Workouts zum jeweiligen Fokus. Die Workouts enthalten kein Warm Up und kein Cool Down. Führe jedes Workout mindestens einmal pro Modul aus. Pass das Training an dein Trainingslevel an.

TIPP: Nutze das Trainingsjournal und notiere deine Gedanken zum Training



WOW

Hier findest du alle Extras für das jeweilige Modul. Das können Meditationen, Mentaltrainings, Bonus Workouts, etc. sein. Die Extras kannst du nach Bedarf nutzen. Wir empfehlen jedoch, jedes Wow mindestens einmal pro Modul auszuführen.

Be PREPARED

Bevor du mit dem Training startest, empfehlen wir dir

- Lade dein Workbook für das Modul herunter, du findest es unter den Lektionen, so kannst du schon mal einen kurzen Blick darauf werfen, was dich erwartet.
- Lies dir die Empfehlungen für das Modul durch.
- Alles Dokumente aus dem Workbook kannst du auch einzeln herunterladen.

Exemplarischer Plan

Das ist ein Beispielplan, den wir für dich vorbereitet haben. Du kannst ihn gerne nutzen, so wie er ist oder dich daran orientieren, um dir einen eigenen Plan zu erstellen.

Blanko Plan

Na klar. Keiner kennt deinen Terminplan so gut wie du. Deshalb empfehlen wir dir, dass du dir selbst einen Plan erstellst. Nutze gerne diese Vorlage.
Tipp: Betrachte die Trainings als Date mit dir selbst.

Impulsfragen

Stell dir diese 3 Fragen jeden Abend. Diese kurze Reflexion hilft dir, um dich zu verbessern und den Fokus für den nächsten Tag zu setzen. Probier es aus und mach es zu deiner Routine.

Weekly Review

Der wöchentliche Rückblick funktioniert ähnlich wie die täglichen Impulsfragen. Es ist ein wenig umfangreicher, aber dient dem selben Zweck. Mach den Rückblick, bevor du die nächste Woche planst.

Weitere

Je nach Modul findest du noch weitere Dokumente zum Download bzw. in deinem Workbook. Zum Beispiel das Goalsetting und das Assessment Sheet.

Inhalte optimal NUTZEN

"STARTE HIER"

Mit diesem Modul solltest du beginnen. Hier findest du den Rundgang durch das Programm, damit du dich gut zurecht findest und auch eine kurze Meditation, die du unbedingt ausprobieren solltest, BEVOR du das Programm beginnst. Hier befindet sich auch die Warm Up & Cool Down Sektion, so dass du gerüstet bist für den Start des Programms.

RESSOURCEN & TOOLS

Die Ressourcen kannst du optional nutzen. Wir legen sie dir jedoch sehr ans Herz, denn sie können dich wirklich in deinem Prozess unterstützen. Du kannst die Dokumente einzeln herunterladen, sie sind aber auch in den Modul-Workbooks zusammen gefasst.

DIE BIBLIOTHEK

In der Bibliothek findest du eine noch einmal alle Inhalte des 6-Wochen-Programms in einer Filter-baren Übersicht.

COMMUNITY

Auf Facebook haben wir die Gruppe Surf Fitness Community erstellt, damit ihr euch austauschen und vernetzen könnt. Damit wollen einen Raum schaffen, in dem wir uns austauschen und Surf-Themen diskutieren können, für gegenseitige Motivation, liebevolle A.rschritte und mit ganz viel positivem & Surfsprit. Was und wieviel in der Gruppe los ist, liegt allerdings an euch. Wir sind da und unterstützen euch.

FRAG UNS

Hast du Fragen, Feedback oder Anregungen zu den einzelnen Modulen und Lektionen? Wir helfen gerne weiter. Schreib uns über das Frageformular oder schick uns eine Mail an mail@surf-fitness-online.com oder schreib uns über die Socialmediakanäle Facebook oder Instagram. Wir möchten dich bestmöglich begleiten, damit du optimale Ergebnisse bekommst.

SHARE YOUR JOURNEY

Lass uns unbedingt wissen, wie es dir geht und welche Fortschritte du machst. Tag uns gerne bei Instagram [@surf_fitness_online](https://www.instagram.com/surf_fitness_online) & dem hashtag [#surffitnesonline](https://www.instagram.com/surffitnesonline), so dass wir verfolgen können, wie fantastisch du dich fortentwickelst.

Schön, dass
du dabei bist



Stay stoked &
hang loose