

Surfen & Kiten 2018



After Work - Stand Up Paddling (SUP) – auf´m Neck´r

13.06.2018, 17:00 – 21:00 Uhr

SUP ist die Abkürzung für Stand Up Paddling, auch Stehpaddeln genannt. SUP ist eine Wassersportart, bei der der Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem verlängerten Stechpaddel paddelt.

Der Trendsport SUP hat mittlerweile weltweit Abnehmer. Dank den aufblasbaren SUP-Boards, die sich klein zusammen packen lassen, boomt Stand Up Paddling noch mehr. Aufrecht auf dem Board stehend über das Wasser zu gleiten ist einfach ein tolles Gefühl!

Warum SUPen?

Stand Up Paddling trainiert sowohl Arme und Beine als auch den Rumpf, Schultern und Rücken. Neben einem hervorragenden Ganzkörperworkout macht SUP den Kopf frei, egal ob man gemütlich den Fluss stromabwärts paddelt, gegen andere Stand-Up-Paddler zum Rennen antritt oder stehend im Wildwasser paddelt.

Der Trendsport SUP ist für **jeden**, auch für ungeübte Wassersportler jedes Alters leicht zu erlernen.

Ablauf:

Treffpunkt 17:00 Uhr, Daimler Parkplatz Mettingen

Schnupperkurs SUP

Wir bringen dir die wichtigsten Grundlagen bei und du lernst verschiedene Boards und Paddels kennen.

Unser Ziel: Nach diesem Kurs habt ihr die wichtigsten Grundlagen des Stand up Paddeln gelernt und könnt euch auf die Umgebung konzentrieren und diese genießen.

Leistungen:

- SUP Kurs, Verleih Material (SUP und Paddel) und ggf. Neoprenanzug
 - Rundfahrt durch die Kanäle von Esslingen
-

Anmeldung / Anzahlung / Teilnehmerzahl / Guide

- Anmeldung bis **eine Woche vor dem Termin** erfolgt über <https://sindelfingen-secure.sgstern.de/angebot/kursanmeldung/>
- Anzahlung in Höhe von 40€/Mitglied (45€ Nichtmitglied) ist erforderlich und wird im Lastezugsverfahren eingezogen
- Max. Teilnehmerzahl: 20
- Guides: Michael michael.kais@daimler.com Tel.: [+49 160 8605722](tel:+491608605722) und Spogi vom Surfshop Laupheim