



Stand-Up-Paddling I

Du möchtest Stand Up Paddling (SUP) ausprobieren oder gemeinsam mit deiner Familie aktiv Zeit auf dem Wasser verbringen?

Dann ist unser SUP-Kurs genau das Richtige für dich!

Stand Up Paddling verbindet Bewegung, Natur und jede Menge Spaß - und ist dabei eine der Wassersportarten, die sich besonders leicht erlernen lässt.

Egal ob Anfänger oder Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen: Bei unserem Kurs sind alle willkommen.

In entspannter Atmosphäre zeigen dir erfahrene SUP-Teamer die Grundlagen des Stand Up Paddlings und begleiten dich Schritt für Schritt auf dem Wasser.

- Einführung in Material und Sicherheit
- Übungen zum sicheren Aufsteigen auf das Board
- Grundlagen der Paddeltechnik
- richtige Körperhaltung und Balance auf dem Board
- erste Fahr- und Wendemanöver
- Tipps für sicheres Verhalten auf dem Wasser

Das ist inklusive:

- Betreuung durch erfahrene SUP-Teamer
- SUP-Board und Paddel
- Neoprenanzüge (bei Bedarf)
- Schwimmwesten

Preis für Erwachsene 25 €

- **Samstag, 18.07.2026, 10:30 - 12:00 Uhr**
- **Treffpunkt:** Mastholter See, Seeweg 1, Mastholte
- 10 Plätze möglich
- ab 10 Jahre
- **Preis:** 20,00 EUR
- **Bitte mitbringen:** Badekleidung, Sonnenschutz und Bade- / alte Turn- oder Neoprenschuhe

Bitte direkt beim Veranstalter buchen:

Surf- und Segelclub Mastholte

www.ssc-mastholte.de