



## Stand Up Paddling Kurs

Der neue Wassersport-Trend geht zurück auf die althergebrachte Fortbewegungsweise polynesischer Fischer, die stehend in ihren Kanus über das Meer paddelten. Der ganze Körper kommt hier zum Einsatz. Konzentration, Ausdauer und Koordination werden gefördert. Ein Spaß, der Groß und Klein begeistert und leicht zu erlernen ist.

### Inhalte des Kurses:

Unser Ziel ist es, das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit der Schüler im Umgang mit der Natur, ihrem Körper und den Boards zu stärken. Wir beginnen den Kurs mit ein bisschen Theorieunterricht im Winter: Wind- und Wetterkunde, Materialkunde und wichtige Seemannsknoten. Im Anschluß kommt die Praxis: Auf jedem Board ist ein Schüler. Unsere erfahrenen Trainer begleiten die Kinder auf dem Wasser. Unter Anleitung wird den Schülern die Technik des SUP vermittelt. Das Lernziel liegt im eigenständigen StandUpPaddling und dem sicheren Umgang mit den Boards. Zum Programm auf dem Wasser gehören ein Einsteiger- und aufsteigerkurs, verschiedene Balance-, Geschicklichkeits- und Teamspiele und verschiedene Touren.

Zum Abschluss eines jeden Kurses kann jeder Schüler eine Prüfung ablegen und bekommt ein Zertifikat des VdWS. Wir beenden den Kurs und gemeinsam lassen Revue passieren. Was war gut, was kann man noch besser machen.

Boards, Rettungswesten und Ausbildungsmittel werden gestellt.

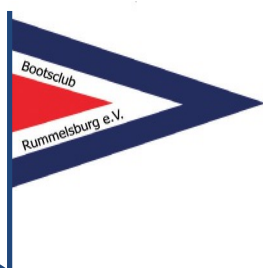
**Kosten** pro Schüler im Monat: 15,00 €

**Kursdauer:** Januar, Mai, Juni 2020

**Anzahl der Schüler:** 8 bis 15

**Ort Theorie:** Raum 103 der Schule

**Ort Praxis:** Steganlage des Bootsclub Rummelsburg e.V.



**Kontakt:** Susanne Böhm Tel: 0177-4440437

Email: [info@segelschule-rummelsburg.de](mailto:info@segelschule-rummelsburg.de)

**Ort:** Segelschule Pura Vida

Steg des Bootsclub Rummelsburg, e.V.

Zillepromenade/Bolleufer, 10317 Berlin

*Segelschule Pura Vida*

*Susanne Böhm*

*Tel: 0177-4440437*

*info@segelschule-rummelsburg.de*

*IBAN: DE31 100 500 00 29 34 13 39 69*

*BIC: BE LA DE BE XXX*

*Steuernummer: 31/257/64094*