

## Preise:

Einsteigerkurs Euro pro Person	35,-
Einsteigerkurs mit eigenem Equipment Euro pro Person	20,-
Einzelunterricht Euro pro Stunde	60,-
Einzelunterricht mit eigenem Equipment Euro pro Stunde	45,-

**Familienpreise / Gruppenpreise sowie Preise für geplante Touren werden individuell vereinbart**

Zahlungsarten: Bargeld / Überweisung / Paypal

Ich freue mich auf eure Anfragen

Tom



SUP - Instruktor nach DKV Richtlinien

Einsteigerkurse / Einzelunterricht  
Beratung / begleitete Touren

[sup-tom@gmx.net](mailto:sup-tom@gmx.net)

Mobil: 0172/3197069

19089 Crivitz

Drosselweg 5

Tom's SUP - Training

Seenplatte

und

Stand up Paddling  
zwischen Ostsee



Stand up Paddling  
zwischen Ostsee  
und  
Seenplatte

Tom's SUP - Training  
Drosselweg 5  
19089 Crivitz  
Mobil: 0172/3197069  
[sup-tom@gmx.net](mailto:sup-tom@gmx.net)

Einsteigerkurse / Einzelunterricht  
Beratung / begleitete Touren

SUP - Instruktor nach DKV Richtlinien

## Was ist Stand up Paddling?

Stand up Paddling ist der Trendsport für jedermann auf dem Wasser,

## Was erwartet euch?

Stand up Paddling das gesunde Ganzkörper - Workout mit einem hohen Spaßfaktor.

Dieser Sport beansprucht den gesamten Körper, kräftigt somit alle Muskelgruppen und schult den Gleichgewichtssinn.

Das nahezu lautlose auf - dem - Wasser - Dahingleiten ermöglicht es dem Sportler, die Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Dieser Sport ist die ideale Mischung aus körperlicher Betätigung und absoluter Entspannung in der Natur.

## Warum liegt mir das Stand up Paddling so am Herzen?

Seit meinem 6. Lebensjahr bin ich dem Wassersport verbunden und bewege mich seitdem als Segler, Windsurfer und seit ca. 5 Jahren auch als Stand up Paddler auf dem Wasser.

Was als alternative Fortbewegung unabhängig von Windverhältnissen begann, endete in einer weiteren Leidenschaft, welcher ich mit der ganzen Familie nachgehen konnte.

Mit dieser Leidenschaft infizierte ich zunächst meine Frau und wenig später auch meine damals 9-jährige Tochter.

Seit dem sind wir mit unseren Board`s überwiegend auf der Ostsee aber auch auf den umliegenden Seen unterwegs.

Bei meinen Touren ist mir immer wieder aufgefallen, dass es viele Stand Up Paddler gibt, welche sich mehr oder weniger sicher auf dem Wasser bewegen.

Bei den durch mich beobachteten „Selbstversuchen“ kam es regelmäßig zu Situationen, in welchen ambitionierte Paddler sich selbst oder andere Wassersportler in Gefahr gebracht haben.

Auch das Ziel, diesen wunderbaren Sport im Einklang mit der Natur zu betreiben, liegt mir sehr am Herzen.

Durch meine langjährigen Erfahrungen auf dem Wasser und die Ausbildung beim Deutschen Kanuverband bin ich in der Lage, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten und dadurch diese Gefahrensituationen zu minimieren.

In meinen individuellen Einsteigerkursen erlernt ihr in einer Gruppe mit bis zu 4 Personen oder auch im Einzelunterricht alle notwendigen Grundfähigkeiten zum sicheren Umgang mit dem Stand Up Paddling

Board.

Die Einsteigerkurse eignen sich auch für ein Firmenevent als Teambuildingmaßnahme.

Für Fortgeschrittene biete ich individuell auf eure Fähigkeiten abgestimmte begleitete Touren auf unserer wunderschönen Mecklenburger Seenplatte an.

Termine können individuell mit mir vereinbart werden.

Gerne berate ich euch auch bei euren Überlegungen in Bezug auf die Anschaffung einer eigenen Ausrüstung.



## Der Einsteigerkurs beinhaltet:

- gemeinsames Aufbauen  
ca. 15 Minuten
- theoretische Einweisung  
ca. 30 Minuten
- Praxis  
ca. 75 Minuten
- Bord und Paddel wird gestellt

## Mitzubringen sind:

- Badebekleidung / Wechselsachen
- Getränke

**Termine und Örtlichkeiten werden individuell auf eure Bedürfnisse und die aktuelle Wetterlage telefonisch oder per Mail abgestimmt.**

