

Aktives Entspannen auf dem Meer: Neue SUP-Angebote in der Lübecker Bucht

Scharbeutz. Innere Ruhe, körperliche Fitness, seelische und körperliche Balance – etwas, wonach sich immer mehr Menschen sehnen und was eine wachsende Fangemeinde beim Stand-up-Paddling findet. Gefühlt lässt man mit jedem Paddelschlag Alltagsstress und -hektik weiter hinter sich zurück, während man auf dem Board sanft über das Wasser gleitet – eine ganz unmittelbare Begegnung mit der Natur, den Elementen und auch mit sich selbst.

Dieses rundum erholsame Erlebnis können Gäste in der Lübecker Bucht ab diesem Sommer nun auch bei den abendlichen „SUP Sundownern“ genießen. Das Gute am SUP ist, dass jeder es einfach und schnell lernen kann – nur Schwimmen sollte man können. So können an den „SUP Sundownern“ routinierte SUPler und interessierte Einsteiger gleichermaßen teilnehmen. Egal von welchem Fitnesslevel aus gestartet wird, in jedem Fall ist SUP ein Ganzkörperworkout, bei dem besonders die Tiefenmuskulatur durch das ständige Austarieren der Wellen beansprucht wird. Das ist bei den ruhigen, ca. einstündigen Ausfahrten der „SUP Sundowner“, ein erfreulicher Nebeneffekt – primär geht es darum, eine Stunde lang im Einklang mit der Natur und sich selbst zu sein, während man auf dem Meer dem Sonnenuntergang entgegen paddelt.

In Scharbeutz werden wöchentlich „SUP Sundowner“ angeboten. Hierzu treffen sich interessierte Teilnehmer donnerstags um 18.30 Uhr im Zeitraum vom 14. Juni bis 30. August beim SUP Verleih Meininghaus (Strandabschnitt 14 – Am Fischerstieg). Veranstalter ist die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wer ein Board benötigt, kann dies für eine Leihgebühr in Höhe von 13 Euro vor Ort erhalten.

Eine längere Tour auf dem SUP-Board und einen ganz neuen Blick auf die Bucht versprechen die geführten SUP-Touren, die an vier Terminen in diesem Sommer von der Tourismus-Agentur veranstaltet werden.

Gestartet wird am 17. Juni., 15. Juli, 19. August und 16. September jeweils um 10 Uhr an der SUP Station Scharbeutz (am Aktionsstrand links von der Seebrücke). Nach einer Einweisung in die beste Paddel-Technik startet die Rundtour durch die Bucht. Hierbei passt der routinierte Guide Tempo und Länge der Tour jeweils individuell an die Gruppe an. Die Teilnehmer genießen entlang der Strecke den Blick auf den Küstenstreifen von der Wasserseite aus und lernen die Lübecker



SUP-Instructor Clemens Meininghaus freut sich mit Doris Wilmer-Huperz und Katharina Volpp (re.) von der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht auf die neuen SUP-Angebote.

Bucht aus einer anderen Perspektive kennen. Nach zwei Stunden endet die Tour und die Teilnehmer stärken sich bei einem gemeinsamen Lunch in der Strandcreperie.

Die Teilnahme an der geführten SUP Tour kostet 29 Euro inklusive SUP-Equipment; 19 Euro ohne SUP-Equipment. Eine Anmeldung ist erforderlich per Mail an scharbeutz@luebeckerbucht-ostsee.de oder telefonisch unter 04503-7794-160.

„Last but not least“ werden auch SUP Yoga Workshops angeboten: Dieses Erlebnis auf dem SUP-Board verspricht den absoluten Om-Moment auf dem Meer.

Die langsamen und fließenden Übungen aus dem Hatha Yoga werden bei diesen Workshops auf dem SUP Board durchgeführt, das auf den leise plätschernden Wellen der Ostsee zu einer kleinen, persönlichen Ruheinsel wird.

Der Workshop startet um 9 Uhr am Aktionsstrand in Scharbeutz (links der Seebrücke) mit einer Begrüßung und Einweisung. Nach der ca. 1,5-stündigen SUP Yoga Einheit folgt eine entspannende zirka 30-minütige Atemübung. Die Bewegung des Meeres wirkt beruhigend und fordert gleichzeitig die Tiefenmuskulatur zum Ausbalancieren auf, wodurch die Übungen

an Intensität gewinnen. Wichtig ist hierbei, dass jeder Teilnehmer sich bei den Workshops im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegt, seine Grenzen spürt und sich wohlfühlt. Zum Abschluss des Workshops können sich die Teilnehmer bei einem Snack in der Strandcreperie zu dem Erlebten austauschen und langsam wieder im Hier & Jetzt „landen“. Der Workshop findet am 10. Juni sowie am 22. Juli jeweils in der Zeit von 9 Uhr bis 12.30 Uhr statt.

Die Teilnehmerzahl des Workshops ist begrenzt. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 04503-7794-160 oder per Mail an scharbeutz@luebeckerbucht-ostsee.de erforderlich. Veranstalter ist die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht.

Die Teilnahme am Workshop kostet 39 Euro. Im Preis enthalten ist die Boardmiete, Neoprenbekleidung (falls erforderlich), ein Crêpe und ein Getränk.

Alle Kursgebühren können im Voraus überwiesen oder in der Tourist-Information bezahlt werden.

Alle Informationen rund um diese und weitere SUP-Angebote und SUP-Veranstaltungen in der Lübecker Bucht gibt es auf der Website der Tourismus-Agentur unter www.luebeckerbucht-ostsee.de/sup.