

SUP-Angebote: Aktiv & entspannt auf See

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. In Scharbeutz und in Pelzerhaken werden wöchentlich „SUP Sundowner“ angeboten; außerdem gibt es geführte SUP-Touren und meditative SUP-Yoga-Workshops.

Das Gute am SUP ist, dass jeder es einfach und schnell lernen kann – nur Schwimmen sollte man können. So können an den ‚SUP Sundowner‘ 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.

Die ‚SUP Sundowner‘ starten mittwochs in Pelzerhaken um 18.30 Uhr. Die erste Tour in Pelzerhaken findet am 13. Juni statt, die letzte am 29. August. Treffpunkt ist ‚Sail & Surf‘ (Auf der Pelzerwiese 24). Auch in Scharbeutz werden wöchentlich ‚SUP Sundowner‘ angeboten. Hier 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).



Foto: TALB

SUP auf der Ostsee: Erholsam, entspannend und erlebnisreich. Bei den SUP-Kursen in Scharbeutz und Pelzerhaken lernen Sie, wie es geht

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wer ein Board braucht, bekommt es für eine Leihgebühr vor Ort (Pelzerhaken 15 €, Scharbeutz 13 €). Veranstalter: Tourismus-Agentur Lübecker Bucht.

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 Tou-

rismus-Agentur veranstaltet werden. Gestartet wird am 17.06., 15.07., 19.08. und 16.09.2018 jeweils um 10.00 Uhr an der SUP Station Scharbeutz (Aktionsstrand links von der Seebrücke). Nach Einweisung in die beste Paddel-Technik startet die Rundtour durch die Bucht. Hierbei passt der Guide Tempo und Länge der Tour individuell an die Gruppe an. Die Teilnehmer genießen entlang der Strecke den Blick auf den Küstenstreifen von der Wasserseite aus und lernen die Lübecker 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 kostet 29 € inkl. SUP-Equipment; 19 € exkl. SUP-Equipment. Anmeldung: scharbeutz@luebecker-bucht-ostsee.de oder 04503 7794 160.