

## Infos zum SUP Kurs am Dümmer See (Stand up paddling Kurs)

**Kosten: € 49,- an jedem Samstag ab 16.30 Uhr**

**Oder für Gruppen ab 4 Personen auf Anfrage**

Freut uns, dass du dich für einen SUP-Kurs bei uns interessierst.

SUP ist der Trendsport der letzten Jahre und wächst stetig. Dies liegt vor allem daran, dass die verschiedenen Disziplinen im SUP so unterschiedlich sind. Egal ob junges Wassersport-As oder blutiger Anfänger in den besten Jahren. Verschiedenstes Material, verschiedene Bedingungen und unterschiedliche Ansprüche machen dies möglich.

In unserem 2-stündigen Gruppenkurs lernst du die Grundlagen dieser Sportart. Das Finden von Balance auf dem Board und den grundlegenden Paddelschlägen steht natürlich im Vordergrund. Dabei beginnen wir mit den einfachsten Basisübungen und begleiten dich hin zu einem sicheren Stand. Gemeinsam erforschen wir die verschiedenen Eigenschaften der Elemente und des Materials. In kurzen kleinen Blöcken kommen wir dabei unseren Zielen immer näher und unsere Lehrer verstehen es, auch ohne Tafel, ganz beiläufig die nötige Theorie zu vermitteln. So macht Lernen Spaß. Zum Abschluss erhältst du deine VDWS Teilnahmebescheinigung. Manche Stationen verlangen diese für die Miete von SUP Boards.

Der SUP Kurs startet jeden Samstag ab 16.30 Uhr an unserer Schule. Um dich anzumelden reicht eine Mail unter Angabe einer Rückrufnummer. Oder ruf einfach durch, dann tragen wir dich ein. Teilnehmen kannst du, wenn du schwimmen kannst und zwischen 7 und 77 Jahren jung bist.

### Die Inhalte im Überblick :

- Vorübungen und Üben des Paddeln im Basisstand und im Surfstand
- Paddelschläge (Basis, C-Schlag und J-Schlag)
- Erläutern und üben von Pivot Turn und Crossbow Turn
- Ausweichregeln
- Wetterkunde
- Materialkunde (Boards, Paddel, Kleidung)
- Disziplinen (lasst euch überraschen)



### Leistungen im 2-stündigen SUP Kurs:

- Kleine Gruppen zwischen 4 und max. 10 Teilnehmern pro Lehrer
- Brett, Paddel und Neopren inbegriffen
- Nutzung verschiedener Boards (Inflatable- und Hardboard)
- Schulung durch lizenzierte VDWS SUP-Lehrer
- Optional im Anschluss VDWS Lizenz inklusive des Lehrheftes (25€ p.P.)



### Zum SUP Kurs bitte mitbringen:

**Ein altes paar Sportschuhe oder Badeschuhe / Surfschuhe zum „Stand up paddeln“ mit glatter Sohle, Badesachen, wettergerechte Kleidung, Sonnencreme und gute Laune.**

# Unsere Öffnungszeiten:

In den Sommerferien in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen, an Wochenenden und Feiertagen sowie an Brückentagen von 10:00 bis 18:00 Uhr

Herbst und Osterferien von 12-17 Uhr

an sonstigen Tagen von 14:00 bis 18:00 Uhr. Bei Wind oder nach Absprache auch länger!

## Zu guter Letzt:

Unsere Surfschule ist die einzige QAW und VDWS Surfschule am Dümmer See. Wir beschäftigen VDWS-SUP-Lehrer, SUP-Lehrerassistenten und betreuen Praktikanten während der Ausbildung zum VDWS Instructor.

Auch wir bilden uns regelmäßig fort, um dich so schnell und mit so viel Spaß, wie möglich aufs Board zu bringen.

## VDWS (Verband Deutscher Wassersportschulen) steht für:

- eine permanente Betreuung an Land und auf dem Wasser,
- gute Ausbildung der Surflehrer (-assistenten) und Praktikanten,
- humane Gruppengrößen, je nach Revier zwischen 4 und 10 Personen pro Lehrer,

## Ausgebildete SUP-Lehrer des Verbandes haben

- einen methodisch, didaktischen und pädagogisch umfangreichen Lehrgang belegt und abschließende Prüfungen bestanden.
- DLRG-Rettungsschwimmer Bronze oder besser,
- am großen Erste Hilfe Seminar teilgenommen
- ein 100 Stündiges Praktikum an einer VDWS -Praktikumsschule absolviert.

Schwarze Schafe gibt es immer wieder, wenn du dich an einer Wassersportschule mal schlecht betreut fühlst, solltest du dich nicht scheuen Kritik zu äußern. Die ehrlichen Schulen werden es dir danken. Auch wir freuen uns über geäußerte Kritik und versuchen uns stets zu verbessern.

## Anreise zum Dümmer:

Der Dümmer See liegt ca. 30 Autominuten nördlich von Osnabrück, 60 Minuten nördlich Münsters und etwa 50 Autominuten südlich von Bremen. Auch von Bielefeld, Hannover und Herford ist du binnen einer Stunde am See. Unsere Schule liegt direkt am See. Hier stehen knapp 200 Parkplätze zur Verfügung. Bitte zieht ein Ticket und bringt den Abrissbeleg mit, damit wir euch die Parkgebühr wieder gutschreiben können.

