



## SUP Workout (bleib gesund und fit)

Der Trendsport Stand Up Paddling als perfektes Workout zur schonenden Stärkung Deines Körpers. Im SUP Workout erlernst Du physiologisch gesunde Bewegungsabläufe beim Paddeln. Es wird nicht nur die Schulter-, Bauch- und Rücken Muskulatur gestärkt, sondern ist schonend für Beine und Fußgelenke und festigt die Bänder. In den USA wird SUP sogar von Ärzten als Therapiemethode zur Behandlung von Rückenschmerzen verschrieben. Einige Trainer wie Fußball-Bundestrainer Jogi Löw nutzen SUP als Koordinationstraining für die Spieler. Grund: Es gibt keine Verletzungsgefahr (low impact sport) – quasi Nordic Walking auf dem Wasser. Wir integrieren Übungselemente aus dem Pilates und dem klassischen Workout in unserem Bewegungskonzept und fördern dadurch die Kräftigung der Tiefenmuskulatur. SUP ist leicht erlernbar, macht fit und das für jedermann.

### Kurs Inhalt

Begrüßung an der Station durch den Guide, Einweisung in die Basics des Stand Up Paddeln, Ausgabe des SUP-Equipments, Erklärung der Verhaltens-, Sicherheitsregeln auf dem See, Functional Training im Einklang mit der Natur, Stressabbau, Balance des Körpers und Geistes, Workout & Relax

### Teilnahme Voraussetzung

- Schwimmkenntnis (wer unsicher ist bekommt von uns eine Schwimmweste)
- Körperliche Gesundheit
- Erfahrung im Paddeln von Vorteil

### Anfahrt/Treffpunkt

Von der **A8 München - Salzburg** an der **Ausfahrt Übersee** abfahren. Links über die Autobahnbrücke, Richtung **Chiemseestrand**. Von der Seestraße auf die rechts abknickende **Julius-Exter-Promenade** fahren in Richtung **Strandbad (Cucina Palma) / Beach Bar, Julius-Exter-Promenade 31**. Vorbei am Parker Outdoor, Chiemgauhof und Kletterwald. Strandbad Eintritt (2,50€) bis 17 Uhr, ab 17 Uhr Zugang über die Beach Bar (kein Eintritt). **Treffpunkt ist an der „SUP Chiemsee Station“ auf dem Strandbad-Gelände Übersee.**

### Wichtig, bitte beachten!

- Bei der Anreise **ausreichen Zeit als Puffer einplanen (Stau, Parkplatzsuche)**
- **15 min vor Beginn der Tour, Kurs oder Event an der SUP-Station sein**
- **Du kannst uns unter 0176 843 70 385 erreichen**

### Das wird gestellt

- SUP- Board und Paddel
- eine Safty- Leash
- auf Wunsch eine SUP- Weste (Schwimmweste)
- witterungsbedingt Neoprenanzug

### Nicht zu vergessen

- Badesachen
- Handtuch
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lycra, Cap)
- etwas zu trinken
- Neopren falls vorhanden
- Brillenband (für Brillenträger)
- trockene (Warme) Kleidung zum Umziehen