



# Stand Up Paddling Kursangebote WSC Lippstadt



Wir bieten SUP an für Anfänger, Fortgeschrittene und im Wildwasser an. Neben dem Vermitteln der technischen Fähigkeiten ist vor allem unser Ziel, dass Ihr Euch bei uns wohl fühlt und wir Spaß zusammen haben. Und ganz besonders würde es uns freuen, wenn wir dann später einmal zusammen Touren machen würden.

## SUP Anfänger + Technikkurse

### SUP Anfänger

Sicheres und effektives Paddeln auf Seen und Flüssen

**Ziel:** Erlernen der Grundpaddelschläge, Erlangen der Kenntnisse für sicheres und effizientes Paddeln auf Seen und Flüssen

**Unser Angebot:** Vermitteln der Kenntnisse und begleitetes Üben vor dem Bootshaus und der Lippe und Erkunden des „Venedig des Nordens“- Lippstadt

**Voraussetzungen:** Sicheres Schwimmen

## SUP Wildwasser Kurse

### SUP Wildwasser Einsteiger

Erste Erfahrungen im Wildwasser mit dem SUP

**Ziel:** Stromschnellen meistern, Travesieren und erstes Ein- und Ausfahren aus dem Kehrwasser

**Unser Angebot:** Vermitteln der Kenntnisse und Paddeltechniken fürs Wildwasser und begleitetes Üben auf einer Wildwasserstrecke in der Nähe von Lippstadt

**Voraussetzungen:** Fortgeschrittene SUP Kenntnisse. Beherrschung der Grundpaddelschläge, Pivot Turn und Cross Bow Turn

### SUP Fortgeschritten + Technik

Technik verbessern + Sicher auf dem Board

**Ziel:** Vertiefen der Grundpaddelschläge, Cross Bow/Cross Body, Pivot Turn und verbessern der Fußarbeit auf dem Board

**Unser Angebot:** Vermitteln der Kenntnisse und begleitetes Üben vor dem Bootshaus und der Lippe. Vertiefen der verschiedenen Paddeltechniken und Erlernen von Fähigkeiten zur besseren Boardbeherrschung

**Voraussetzungen:** Du hast bereits Paddelerfahrung (und sicheres Schwimmen)

### SUP Wildwasser Fortgeschrittene

Kenntnisse und Fähigkeiten im Wildwasser vertiefen

**Ziel:** Stromschnellen meistern, Travesieren und Ein- und Ausfahren aus dem Kehrwasser

**Unser Angebot:** Vertiefen der Wildwasserkenntnisse und Paddeltechniken fürs Wildwasser und begleitetes Üben auf einer Wildwasserstrecke in der Nähe von Lippstadt

**Voraussetzungen:** Kenntnisse gemäß Einsteigerkurs und erste Erfahrungen im Wildwasser

**Mitzubringen:** Sportsachen, Handtuch und Bekleidung zum Wechseln  
**Ort:** Bootshaus des WSC Lippstadt e.V.  
**Kosten:** 30 EUR für 1.5 Stunden inklusive Nutzung des WSC Equipments

**Mitzubringen:** Board, Paddel, Leash, Neopren- oder Trockenanzug, Schwimmweste, Helm  
**Treffpunkt:** Bootshaus des WSC Lippstadt e.V.  
**Kosten:** 60 EUR für 4-5 Stunden / Leihen der Ausrüstung ist im gewissen Umfang möglich für 20 EUR (Wildwasserboard, Paddel, Leash, Helm, Schwimmweste)

Ansprechpartner SUP im WSC Lippstadt

Allgemeine Fragen und Board-Ausleihe: Steffen Menze • s.menze@wsc-lippstadt.de • 0170 589 41 52

SUP Vereinstraining: Martin Küsel • m.kuesel@wsc-lippstadt.de • 0152 310 599 76

Vereinstraining findet jeweils um 18:00 statt: Montags für Erwachsene und Donnerstags für Jugendliche am Bootshaus des WSC Lippstadt e.V.

Für unsere Kurse nehmen wir einen Kostenbeitrag, um unseren Aufwand zu entschädigen, Equipment zu beschaffen oder zu ersetzen und unsere Ausbildungskosten zu finanzieren. Unser eigentliches Ziel ist es aber insbesondere gemeinsam Spaß zu haben und später auch einmal mit Euch Touren zu machen.

PS: Für WSC-Vereinsmitglieder sind die Veranstaltungen und Equipment kostenfrei und unsere Mitgliedsbeiträge sind sehr moderat

