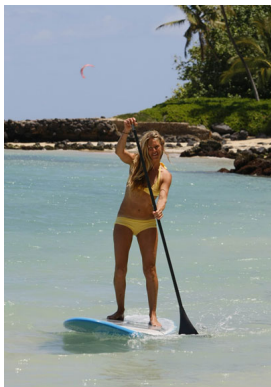


Stand-UP-Paddling (SUP) bei Surf Renner am Geierswalder See!

Nicht zuletzt aufgrund des hohen Fitnessfaktors ist Stand-Up-Paddling oder kurz SUP der neue sportliche Trend in Amerika. Der Sport mit dem Stechpaddel ist ein ideales Ganzkörper-Training, das sowohl Kraft, Ausdauer als auch Koordination stärkt. Auch in Deutschland wird SUP immer populärer.



Körperliche Voraussetzungen: Man muss kein Surfer sein, um beim SUP auf Anhieb Spaß zu haben. Unterricht ist nicht nötig. Und auch Wind und Wellen sind nicht erforderlich. Da das Board länger als ein normales Surfbrett ist und mehr Volumen hat, trägt es auch ohne Wellenschub. SUP ist also auf jedem Gewässer möglich.

Der neue Trendsport ist insbesondere für Fitnessstudios und -trainer eine attraktive Alternative im Trainingsplan. Ob als effizientes Workout oder als Möglichkeit, die Natur im "Vorbei-Paddeln" zu erleben, SUP schult die Balance und beansprucht so die großen Muskelgruppen, wie Beine, Rumpf, Rücken und Arme. Zudem ist das Balancehalten für das seelische Gleichgewicht förderlich. Es ist einfacher, als es aussieht, vor allem wenn man auf flachem Wasser anfängt.

[Vermietung SUP](#)