



## SUP KURS



ca. 2 Stunden



lokaler Bade- / Baggersee  
(kannst du der Anmeldeseite entnehmen)



siehe Anmeldeplattform / -portal

**Alter:** ab 10 Jahren

**Teilnehmerzahl:** 10 - 20 Personen

**Treffpunkt:** siehe Anmeldeplattform / -portal

Lerne die Kunst des Stand Up Paddling (SUP) und gleite entspannt über das Wasser! In unserem Kurs zeigen wir dir, wie du sicher auf dem Board stehst, welche Paddeltechniken es gibt und sogar, wie du kleine Tricks meisterst. Egal ob du entspannt cruisen oder sportlich unterwegs sein möchtest – hier kommt jeder auf seine Kosten. Spaß, Action und ein tolles Naturerlebnis sind garantiert! Sei dabei und entdecke die Faszination des SUP!

### Kontakt / Ansprechpartner

Manuel Fischer [abenteuer@planlos-touren.de](mailto:abenteuer@planlos-touren.de) +49 8232 - 99 58 501 [www.planlos-touren.de](http://www.planlos-touren.de)

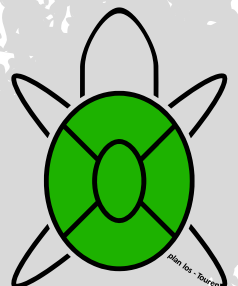
### Wichtig

- Alle unsere Abenteuer sind stark witterungsabhängig - wir informieren dich regelmäßig über Terminverschiebungen / -anpassungen, sowie mögliche Ausfälle (diese ca. 2 Stunden vor der jeweiligen Aktion) auf unserem [WhatsApp-Kanal](#)
- Bitte habe Verständnis dafür, dass unser Büro (vor allem in den Ferienzeiten) nicht durchgehend besetzt ist

### Stornobedingungen

bei Rücktritt einer verbindlich gebuchten Aktion fallen die nachfolgenden Gebühren an

- ♥ bis 15 Tage vor der Aktion: **es fallen keine Kosten an!**
  - ♥ 14 - 8 Tage vor der Aktion: **50% des Teilnehmerbeitrages**
  - ♥ ab 7 Tagen vor der Aktion: **100% des Teilnehmerbeitrages**
- bei Verhinderung / Krankheit kannst du gerne eigenständig Ersatz suchen



# **PACKLISTE** das benötigst du als Teilnehmer

Damit du dich bestmöglich auf den **Stand Up Paddling Kurs** vorbereiten kannst und du mit dem richtigen Equipment ausgestattet bist, haben wir dir auf dieser Seite alles noch einmal zusammengefasst. Melde dich gerne bei Fragen (am besten per WhatsApp | **08232 - 99 58 501**) bei uns!

- Badebekleidung** (Badehose / Bade-Short / Bikini / Badeanzug)
- Hand- bzw. Badetuch**
- Getränke** (in Kunststoffflaschen)  
rechne für die Aktion mit ca. 1 Liter zu trinken! verzichte bitte auf 1,5 Literflaschen - lieber 1,00 / 0,75 oder 0,50 Liter
- Brillenbefestigung bzw. Kontaktlinsen**  
wir empfehlen dir für die Aktion die Verwendung von Kontaktlinsen, wenn du ohne Brille nichts siehst
- Medikamente** (falls notwendig)  
benötigst Medikamente für Allergien oder andere Erkrankungen, packe diese bitte in deinen Rucksack
- Rucksack**  
in diesen packst du deine trockenen Klamotten und alles was du während dem Paddeln nicht benötigst
- Snack**  
z. B. Müsliriegel, Apfel (wenn dich der Hunger überkommt)
- Sonnenschutz (Creme / CAP)**
- Haftungsausschluss / Einverständniserklärung**  
diese kannst du unter [www.planlos-touren.de/haftungsausschluss](http://www.planlos-touren.de/haftungsausschluss) herunterladen
  
- Anmerkungen / Ergänzungen**
  - gerne darfst du deine eigene Actioncam mitnehmen
  - eigenes Material darfst du gerne verwenden  
(sofern dieses zugelassen ist - checken wir vor Ort)

du bist dir unsicher, ob dein gewähltes Material das richtige ist - kein Problem!  
auf unserer Homepage unter [www.planlos-touren.de/packliste](http://www.planlos-touren.de/packliste) stehen dir viele  
Anleitungen / Erklärungen zur Verfügung!

