



Pressemitteilung

Mit dem SUP-Board auf der Recknitz

Vom entspannten Paddeln bis zum Fitnesskurs auf dem Wasser

Löbnitz/Fischland-Darß-Zingst (16.08.2017): Seit dem letzten Jahr kann man sich beim Marlower Kanu- und Bootsverleih die im Trend liegenden SUP-Boards ausleihen (12€ für eine Stunde – 30€ für einen ganzen Tag) und mit ihnen die Recknitz entlang paddeln. Seit diesem Sommer ist nun außerdem ein neues Angebot hinzugekommen. Der Fitnesstrainer Heiko Prinz von BalticFit bietet ein ganzes Fitnessprogramm auf den Brettern an (69€, zzgl. Leihgebühr für das SUP-Board).

Die Recknitz ist eigentlich der ideale Ort, um mit dem Stand Up Paddeln anzufangen. Dank ihrer geringen Fließgeschwindigkeit und der Tatsache, dass es keine großen Wellen gibt, macht es nichts, wenn man noch nicht ganz so sicher auf dem Brett steht. Aber auch für Fortgeschrittene hat der Fluss einiges zu bieten, denn er zeichnet sich durch die atemberaubende Natur aus, die man während des Paddelns an sich vorbeiziehen sieht. Während man auf Ostsee und Bodden viel offenes Wasser vor und neben sich hat, paddelt man auf der Recknitz immer entlang der Uferzonen, an denen sich keine zwei Meter ähneln.

Beim Kanu- und Bootsverleih von Harald Stypmann kann man mit den ausgeliehen SUP-Boards aber nicht nur entspannt dem Flusslauf folgen. In Kooperation mit dem Fitnesstrainer Heiko Prinz kann man hier ein ganzes Fitnessprogramm auf den Brettern absolvieren. Die fitSUP-Kurse richten sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene. Heiko Prinz beginnt seine Lehrgänge grundsätzlich damit, den Teilnehmern zu erklären, wie sie am besten auf dem Brett stehen und wie man richtig paddelt, denn auch das ist wichtig, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen.

Danach geht es dann ans Eingemachte: Ein Kurs besteht aus sechs Wocheneinheiten, die jeweils ungefähr 40 Minuten dauern. Es geht vor allem darum, die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer der Teilnehmer zu steigern und so ihre Alltagsfitness zu verbessern. Dabei können grundsätzlich alle Übungen eines Fitnesstrainings an Land auch auf den Brettern durchgeführt werden. Das klingt erst einmal nach einer wackeligen Angelegenheit und mag den ein oder anderen abschrecken. Die Kursteilnehmer werden aber Schritt für Schritt an die Übungen herangeführt und machen letztendlich natürlich nur das, was sie sich selbst zutrauen.

Im September finden die nächsten Kurseinheiten statt, zu denen man sich telefonisch (0173 / 285 31 83) oder per E-Mail (info@balticfit.de) anmelden kann. Genaue Termine finden sich zeitnah auf der Homepage von BalticFit: <http://bit.ly/balticfit>

Wer sich einfach ein Board ausleihen möchte, findet alle nötigen Informationen auf der Internetseite des Marlower Kanu- und Bootsverleihs: <http://bit.ly/Marlower-Kanu-und-Bootsverleih>

Pressekontakt:

Luisa Uchtenhagen

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit & Onlinekommunikation

Barther Straße 16

18314 Löbnitz

Fon 038324-64039

Fax 038324-64034

luisa.uchtenhagen@tv-fdz.de

www.fischland-darss-zingst.de