



## SUP Angebote des KCL

Beim **Offenen SUPen** stehen Euch erfahrene SUP-Lehrende unterstützend zur Seite und geben kurze, praxisnahe Einführungen und Tipps zum SUPen. Gemeinsam SUPen wir auf dem Kanal und/oder üben SUP-Techniken. Das Angebot eignet sich für Neulinge, Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Die **SUP-Einsteigerkurse** haben zum Ziel den Sport in 2 mal 2 h vertiefend zu lehren und richten sich an Neulinge und Anfänger:innen. Neben einer Einführung in das SUP, werden verschiedene einfache Paddel- und Wende-Techniken gelernt, Auf- und Absteigen vom Board, (freiwillige) Kenterübung, Verhaltensweisen auf dem Wasser, Sicherheit, Ökologie und SUP-Ausrüstung. Der Kurs richtet sich nach den Inhalten des Europäischen Paddel-Passes (EPP) Stufe 1 und 2 für SUP. Die Kursleitung ist zertifizierte SUP-Instruktorin.

Auf **Tages- und Mehrtagesfahrten** wollen wir gemeinsam neue Gewässer erkunden und im bewussten Umgang mit der Natur SUPen.

Die Angebote haben das Ziel Vereinsmitgliedern und Personen, die es (vielleicht) werden wollen, das SUPen näherzubringen und die SUP Sparte des KCL vorzustellen. Daher sind diese Angebote für Vereinsmitglieder des KCL kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 10€ für einen Termin Offenes SUPen (DKV-Mitglieder 5€) und 45 € für den SUP-Einsteigerkurs (DKV-Mitglieder 35€) oder entscheiden sich gleich für eine 2-monatige Schnuppermitgliedschaft beim KCL (50€) und können so alle Spartenangebote des KCL testen und das Vereinsmaterial nutzen.

Bei allen Angeboten können eigene Boards genutzt werden. Vereinsboards stehen im Rahmen der Angebote zur Verfügung. Bei den Angeboten Offenes SUPen und Einsteigerkurs ist eine Anmeldung mit Angabe des Wunschtermins, sowie der Information, ob ein Vereinsboard benötigt wird, unbedingt notwendig.

### Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre (bei Interesse an Kinderkursen bitte Kontakt aufnehmen)
- Schwimmfähigkeit: mindestens 15 Min. schwimmen ohne Schwimmhilfen
- Anmeldung (und Bestätigung)
- Vereinsexterne: Überweisung der Kursgebühren. Anspruch auf einen reservierten Platz ist nur bei vorheriger Überweisung möglich:  
Hannoversche Volksbank IBAN: DE17251900018156767700 BIC: VOHADE2HXXX

### Mitzubringen sind:

Bitte bedenken: dress for water not for air, der Kanal kann auch im Frühjahr/Sommer zwischen ca. 10-20 Grad haben

- Badesachen bzw. der Wassertemperatur angemessene Kleidung. Neoprenanzug, Trockenanzug oder auch Funktions-/Sportkleidung, die schnell trocknet (Lycra o.ä.) und/oder wasserabweisend ist
- Neoprenschuhe, wasserdichte Socken oder andere Schuhe, in denen Ihr schwimmen könnt (notfalls geht barfuß)
- Schwimmweste, wenn vorhanden
- Bei Sonne unbedingt: Sonnencreme und Kopfbedeckung
- Ggf. Brillenband
- Wechselwäsche, Handtuch: wir machen Wassersport
- Getränk

Die Kurse finden draußen statt und werden bei (fast) jedem Wetter durchgeführt.