



aqua-FUN® Wassersportcenter Erfurt

Ku Hoe he'e nalu ist hawaiianisch und bedeutet Stand Up Paddle Surfing (kurz SUP Surfing). Hawaii ist die Wiege dieses neuen Wassersporttrends, der sich seit rund zwei Jahren auf den Weg gemacht hat, ebenso wie zuvor schon das Wellenreiten, Wind- und Kitesurfen Europa zu erobern.

Beim SUP Surfing steht der Sportler auf einem überdimensionierten Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines Stechpaddels fort. Auf diese Weise kann er gezielt in der Strömung steuern und schneller brechende Wellen oder andere Ziele erreichen. Durch den Einsatz des Paddels werden keine Winde und Wellen benötigt. Mit dem SUP entwickelt sich eine neue Dimension des Surfens und dies macht es sowohl für Küstengewässer mit kleinen oder großen Wellen als auch für heimische Seen und Flüsse interessant.

Aktive jedes Alters und jeder Könnensstufe feiern beim SUP Surfing schnell erste Erfolge.

Seit vor einigen Jahren prominente Sportler wie Robby Naish und Lance Armstrong oder Leinwandstars wie Julia Roberts, Jennifer Aniston oder Matthew McConaughey das SUP Surfing als effektives Ganzkörper Workout entdeckt haben, wird diese Sportart auch in Deutschland immer populärer.

Die Fitness

Es ist ebenso ein umfassendes und ganzheitliches Kraft- und Ausdauer Workout, das überdies die Gelenke schont. Zur Fortbewegung auf einem SUP Surfing Board muss der gesamte Körper unter Spannung gehalten werden. Das Paddeln stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur und das dauerhafte Ausbalancieren kräftigt die Beine und schult den Gleichgewichtssinn.



Shop:

Lachsgasse 3 99084 Erfurt
fon: +49 361 7457999
fax: +49 361 7457992
E-Mail: info@aqua-fun.com
www.aqua-fun.com

Basis:

Surfcenter am Alperstedter See
fon: +49 36204 71 811
mobil: +49 151 524 70 452
E-Mail: windigkite@aqua-fun.com
www.xwind.de • www.lagodialpi.de

SUP - STAND UP PADDLEN