

## Standuppaddeln mit Foerdekeks

**Foerdekeks SUP** begleitet und berät, wie Sie Schritt für Schritt in ein **aktiveres, gesünderes Leben** starten! Sie möchten sich **sportlich neu orientieren**? Sie haben vielleicht eine Behinderung und möchten mit dem Standuppaddeln Ihre **körperlichen Grenzen erweitern**? Sie sind unsicher, ob Standuppaddeln für Sie eine geeignete Sportart ist? Sie sehnen sich einfach mal nach einer **Auszeit auf dem Meer**? Sie haben kein eigenes Board, Ihnen fehlt die **notwendige Ausrüstung**? Foerdekeks kommt übrigens auch zu Ihnen & überall dorthin, wo es genug Wasser gibt, auf der Ostsee, im Schwimmbad, im Freibad oder auf einem See.

**Foerdekeks SUP** bietet Ihnen ein **Rundum-Sorglos-Paket** an: Eine Auswahl an **hochwertigen Boards**, die Sie **mieten, testen und käuflich erwerben** können. Ebenso **notwendiges Equipment rund um das Thema Standuppaddling** sowie für den Transport zum Ufer oder zum gewünschten Paddel-Spot. Dazu bekommen Sie ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes **Paddel, eine Restube und eine Leash** (Knöchel-, Knie- oder Hüftleine, mit der Sie mit dem Board sicher verbunden sind)! Zusätzlich können Sie eine Auftriebsweste und einen **Neopren- bzw. Trockenanzug** ausleihen.

**Sie bringen mit:** Motivation und ein bisschen Zeit, bequeme Sportbekleidung, Handtuch, warmer Pulli für die Vor/ bzw. Nachbereitungszeit und eine Trinkflasche.

*See you soon  
on the water!*



info@foerdekeks.de



0151 52195859

Bergstrasse 8a

24340 Eckernförde

www.foerdekeks.de



Foerdekeks



Tanja Miranda/  
Foerdekeks



Foerdekeks



Zertifizierte SUP+ Rollstuhl SUP Trainerin & SUP-Station der GSUPA (German Stand Up Paddle Association) VDWS & DKV

© Tanja Miranda 2021

## Das erste Mal auf dem SUP-Board?



## Standuppaddeln

für Anfänger & Fortgeschrittene,  
Senioren und Menschen mit  
Behinderung!

**Probieren Sie es aus!**

*... Me(h)erzeit für die Seele!*

## Special-Events auf dem MEGA-SUP\*

**Kindergeburtstag** Für Kinder ab 8 Jahre. Ein aktives, lustiges und unvergessliches Erlebnis für das Geburtstagskind und seine Gäste auf dem Wasser!



**Betriebsausflug, Gruppenevent, Klassenausfahrt, Jungesell(inn)enabschied auf dem MEGA-SUP\***

Unsere Special-Events auf dem MEGA-SUP als gruppen- und gemeinschaftsförderndes Erlebnis für Schulen, Vereine und Verbände oder Ihren Betrieb auf der Ostsee! **Eine sportliche Me(h)erzeit** für Freunde und Kollegen.

➔ 1.Std. 80€, 2. Std. 60€, 3.Std.gratis!  
2 MEGA-SUPs 3 Std. 250€

**Buchen Sie ein SUPer Event auf der Ostsee!**

**Neu !!!! Unsere Glasboden SUPs !!!**

**Mit komplett durchsichtigen SUPs einen einzigartigen Einblick in die Unterwasserwelt der Ostsee gewinnen!**

**Vereinbaren Sie ein individuelles Angebot!**

\*Inkl. SUP-Coach & Material (SUP-Board, Paddel & Restube).

Nur für sichere Schwimmer.

## Foerdekeks SUP Kurse & Training\*

**SUP Foerdekrümelkurs 20 €** zzgl.Boardmiete\*

- Für Kinder ab 8 bis 14 Jahre

**SUP Anfängerkurs 30 €** zzgl.Boardmiete\*

- Für Erwachsene bis ins hohe Alter
- Ostseeluft schnuppern & SUP lernen
- Individuell auch für Menschen mit Behinderung

**SUP Refreshkurs 25 €** zzgl.Boardmiete\*

**SUP Racetraining 49 €** zzgl.Boardmiete\*

- Das Training für ambitionierte SUPer.
- Warm up, Intervalltraining & Cooling down, ca. 60 Min.

**Bewegen auf dem Board 49 €** zzgl.Boardmiete\*

- Effizientes Training für mehr Beweglichkeit auf dem Board, ca. 60 Min.

**Paddeltechnikkurs 49 €** zzgl.Boardmiete\*

- Verbesserte Paddeltechnik, individuelle Technikanalyse für effizientes, gesundes & schonendes Paddeln ca. 60 Min.

**Rolli-SUP mit dem Rollstuhl aufs SUP! Angebote für Rollstuhlfahrende: Sprechen Sie mich an!**

**Allround SUP/ISUP Board-Miete:**

15€/Std. Erwachs., Zehnerkarte 120€, Tag 50€, Woche 150€

12€/Std. Schüler/Stud., Zehnerkarte 100€

Raceboards/CarbonTops ab 20€/Std.

Zzgl. Materialmiete (SUP-Board, Paddel, Auftriebsweste & Wassersportbekleidung). Nur sichere Schwimmer (ausser \*).

## Foerdekeks SUP Touren\*

**SUP Sunrise Tour 49 €** inkl. Boardmiete

- Für Frühaufsteher
- Me(h)erzeit für die Seele
- In den Sonnenaufgang & Kaffchen an Bord

**SUP Abendrunde 25 €** inkl. Boardmiete

- Nach der Arbeit, leichtes SUP - Training
- Abschalten & aufs Board
- In den Sonnenuntergang

**Silver SUP - die SUP Gruppe für alle mit grauen Haaren, in Gemeinschaft locker paddeln**

- Kurzfristige Termine je nach Wetter morgens oder abends **25 €** inkl. Boardmiete

**SUP Hafen Tour 49 €** zzgl. Boardmiete\*

- Der bezaubernde Anblick des Eckernförder Hafens und innerer Foerde
- Mit Getränk & Fischbrötchen

**SUP Foerdekeks Tour 49 €** zzgl.Boardmiete\*

- Die Eckernförder Bucht mit dem SUP erobern!
- Foerdekeks zeigt Ihnen die geeignete Route & weist auf Besonderheiten wie Seerecht, Strömungen, Wind & Wellen!
- Lernen Sie Ihre Touren optimal zu planen!

**SUP Specials**

- Sicherheitstraining / Safety-On-SUP Kurse
- SUP & Dive (CleanUp mit Tauchern, jeden 2. Montag /April - September)
- Boardtest, Paddeltest Beratung & Verkauf
- Einzelunterricht, Coaching

\*Zzgl. Materialmiete (SUP-Board, Paddel, Auftriebsweste & Wassersportbekleidung). Nur für sichere Schwimmer.