

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 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.

*Let's SUP
together!*



info@foerdekeks.de



0151 52195859

Bergstrasse 8a

24340 Eckernförde



Foerdekeks



Tanja Miranda/
Foerdekeks



Foerdekeks



Zertifizierte SUP-Trainerin & SUP-Station
der GSUPA (German Stand Up Paddle
Association)

Das erste Mal auf dem SUP-Board?



Standuppaddeln

für Anfänger, Senioren und Menschen mit Behinderung!

Probieren Sie es aus!

... Me(h)erzeit für die Seele!

Kindergeburtstag auf dem MEGA-SUP*

Für Kinder ab 8 bis 14 Jahre. Ein aktives, lustiges und unvergessliches Erlebnis für das Geburtstagskind und seine Gäste!



Betriebsausflug, Geburtstagsfeier, Junggesell(inn)enabschied auf dem MEGA-SUP*

Special-Event auf dem MEGA-SUP als gruppen- und gemeinschaftsförderndes Erlebnis auf der Ostsee! Eine sportliche Me(h)erzeit für Freunde und Kollegen.

Garantiert ein lustiges und unvergessliches Abenteuer für alle Teilnehmer!

Buchen Sie Foerdekeks SUP für Ihr Event!

Kurse, Unterricht & Vorträge für Schulen, Vereine und Verbände.

Vereinbaren Sie ein individuelles Angebot!

*Inkl. SUP-Coach & Material (SUP-Board, Paddel & Restube).
Nur für sichere Schwimmer.

Foerdekeks SUP Kurse & Training

SUP Foerdekrümelkurs

- Für Kinder ab 8 bis 14 Jahre

SUP Anfängerkurs

- Für Erwachsene
- Für Senioren
- Für Menschen mit Behinderung

SUP Fortgeschrittenenkurs

- Für Erwachsene
- Für Senioren
- Für Menschen mit Behinderung
- Für Kinder ab 8 bis 14 Jahre

SUP Workout

- Das Training für ambitionierte SUPer oder Fitnessenthusiasten. Warm up, Intervalltraining & Cooling down.

Bewegen auf dem Board

- Effizientes Training für mehr Beweglichkeit auf dem Board.

Paddeltechnikkurs

- Paddeltechnikanalyse. Verbessern Sie Ihre Paddeltechnik, paddeln Sie effizienter, schneller & schonender.

Liegend-Paddeln, Sit-On-Top-SUP, mit dem Rollstuhl aufs SUP*! Sprechen Sie mich an!

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

Foerdekeks SUP Touren*

SUP Sunrise Tour

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

SUP Eveningpaddle Tour

- Nach der Arbeit
- Abschalten & aufs Board
- In den Sonnenuntergang & Getränk an Board

SUP Honeymoon Tour

- Für Verliebte und Frischvermählte

SUP Hafen Tour

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

SUP Foerdekeks Tour

- 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
- Ocean Clean Up (Gewässerreinigung)
- Downwindtraining
- Coaching

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