Stand-Up Paddling*



Stand-Up Paddling (SUP) erfreut sich großer Beliebtheit, weil es eine vielseitige und zugängliche Sportart ist, die sowohl körperliche Fitness als auch geistige Entspannung fördert. Es trainiert den gesamten Körper, insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und die Koordination. Zudem ermöglicht es den Menschen, die Natur aus einer neuen Perspektive zu erleben, sei es auf ruhigen Seen, Flüssen oder sogar im Meer. Die meditativen Aspekte des Paddelns auf ruhigem Wasser können helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Außerdem kann SUP allein oder in Gruppen ausgeübt werden, was es zu einer sozialen Aktivität macht, die Gemeinschaft und Verbindung fördert.

* *Steckbrief in Vorbderitung*