

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!



Betriebsausflug, Geburtstagsfeier, 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
- Für Senioren
- Für Menschen mit Behinderung

SUP Fortgeschrittenenkurs 30 € 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

- Verbessern Sie Ihre Paddeltechnik mit einer individuellen Paddeltechnikanalyse, paddeln Sie zukünftig effizienter, schneller & schonender, ca. 60 Min.

Liegend-Paddeln, Sit-On-Top-SUP, mit dem Rollstuhl aufs SUP*! 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 € zzgl. Boardmiete

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

SUP Eveningpaddle 49 € zzgl. Boardmiete

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

!!! Neu & Exklusiv !!! 59 €
Entdecker Tour mit dem Glasboden SUP

- Faszinierende Einblicke in die Unterwasserwelt

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
- Ocean Clean Up (Gewässerreinigung)
- Downwindtraining
- Coaching

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