

SUP



Warendorfer Wassersportverein e. V.



2021

wassersport-warendorf.de

HIER ERHÄTLICH!
WEITERE INFOS ZUM
SEGELN & FUNK
IN UNSEREM FLYER
SEGELN

SUP – STAND-UP-PADDLING IN UND UM WARENDORF

EINE NATURSPORTART

Stand-Up-Paddling erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Aufgrund seiner leichten Erlernbarkeit entwickelt sich diese Trendsportart derzeit zum neuen Volkssport. Gerade in Corona-geprägten Zeiten, in der Reisen nur eingeschränkt möglich ist, bietet das SUPpen eine gesunde Freizeitbeschäftigung gepaart mit einem Naturerlebnis in schonender Weise. Durch geschmeidiges Eintauchen der Paddel und Fernhalten von Uferbereichen und somit von Nist- und Brutplätzen ermöglicht das SUPpen eine Outdoor-Beschäftigung im Einklang mit der Natur.

FÜR JEDERMANN

Stand-Up-Paddling kann sowohl als Individual- als auch als Gruppensport betrieben werden. Die Sportart zeichnet sich zudem durch seine sanfte Beanspruchung vielfältiger Körperpartien aus. Sie eignet sich daher ideal zur Erhaltung und Steigerung der allgemeinen Fitness und somit dem persönlichen Wohlbefinden. Der Einstieg in diese Sportart ist unerwartet einfach und kann von allen, die schwimmen können, betrieben werden. In den vergangenen Jahren haben über 500 Teilnehmer im Alter von 8 – 80 Jahren beim WWV das SUPpen erlernt.

FÜR LEISTUNGSSPORTLER

Stand-Up-Paddling eignet sich als Konditionssportart für Leistungssportler aller Couleur. Durch die Flexibilität in der Ausübung dieser Sportart können zusätzlich gezielte Muskelgruppen trainiert werden.

BEI BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Stand-Up-Paddling ist gerade durch seine Flexibilität in der Ausübung besonders geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Neben dem gezielten Einsatz von einzelnen Muskelgruppen können ebenso gezielt einzelne Körperbereiche geschont werden. Somit eignet sich das SUPpen ideal für die Rehabilitation und Stärkung von Körperfunktionen.

ALS THERAPIEBEGLEITUNG

Stand-Up-Paddling führt in kürzester Zeit zu Erfolgserlebnissen. Durch den leichten Einstieg in diese Sportart stellen sich schnell Fortschritte ein, die sich motivierend auf Körper und Seele auswirken. Allein sich auf einem SUP-Board auf dem Wasser zu halten, erfordert eine gewisse Portion Mut. Das Erlernen verschiedener Fortbewegungstechniken lenkt die Konzentration dann auf die





Beherrschung dieser. Erste Erfolgserlebnisse sorgen für Spaß und Motivation. Hierbei wirkt die Natur als Umgebung nachhaltig und wohltuend.

ALS GRUPPENEVENT

Stand-Up-Paddling als Highlight in der Freizeitgestaltung eignet sich wunderbar als Gruppen-event. Die Ausübung in der Natur mit garantiertem Mindestabstand – gegeben durch die Größe der Boards – bietet auch unter Corona-Bedingungen die Möglichkeit, als Gruppe gemeinsam Spaß zu haben.

ALS AUSFLUGSZIEL/TOUREN

Stand-Up-Paddling – einmal erlernt macht Lust auf mehr. Es bietet Naturerlebnisse der besonderen Art. Eine Tour auf der Ems ist schon nach der Teilnahme an einem Schnupperkurs möglich. Bei vorhandener Kondition bieten mehrstündige SUP-Touren auf Flüssen und Seen völlig neue Perspektiven auf unsere Umgebung. Der Weg ist hier das Ziel.



**BIRGITT
HELMS**

VDWS-zertifizierte
SUP-Instruktorin



**NINA
BISPING**

VDWS-zertifizierte
SUP-Instruktorin



**ELKE WATERMANN-
BRUNS**

SUP-Instruktorin

Anfragen/Anmel-
dungen bitte unter
Angabe von Namen
und Mobilnummer
oder E-Mail an:

BIRGITT HELMS
Mobil/WhatsApp:
0172 7135681

oder E-Mail:
sup@www-ev.de

STAND-UP-PADDLING ANGEBOTE BEIM WASSERSPORTVEREIN 2021

Seit über 4 Jahren bietet der Warendorfer Wassersportverein Stand-Up-Paddling-Kurse an. Die Kurse werden stets individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Aufbauend auf den Erfahrungen der letzten Jahre bieten wir für 2021 folgende Kurse und Touren an:

Kürzel/Bezeichnung	Beschreibung	Voraussetzung	Termine	KOSTEN
SCHNUPPER-KURSE (Dauer: 2 Stunden)				
A1 Schnupperkurs See	Vertraut-machen mit dem Board auf dem Wasser, Erlernen aller Basispaddeltechniken, Erlernen verschiedener Kraftkomponenten, Selbständiges Paddeln		10.04. 13:00 – 15:00 Uhr 17.04. 13:00 – 15:00 Uhr 08.05. 15:30 – 17:30 Uhr 29.05. 13:00 – 15:00 Uhr 03.07. 15:30 – 17:30 Uhr 21.08. 13:00 – 15:00 Uhr 11.09. 13:00 – 15:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
A2 Schnupperkurs See und Ems	Wiederholung und Festigung des Erlernen aus Kurs A1 auf dem See, dann kleine Tour auf der Ems zum HOT und zurück	Teilnahme an A1	17.04. 15:30 – 17:30 Uhr 29.05. 15:30 – 17:30 Uhr 12.06. 15:30 – 17:30 Uhr 07.08. 13:00 – 15:00 Uhr 28.08. 15:30 – 17:30 Uhr 11.09. 15:30 – 17:30 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
A3 Schnupperkurs Ems	Tour auf der Ems zur Renaturierung und zurück	Teilnahme an A1 und A2	08.05. 13:00 – 15:00 Uhr 15.05. 15:30 – 17:30 Uhr 26.06. 15:30 – 17:30 Uhr 21.08. 15:30 – 17:30 Uhr	30 € Mitglied: 20 €

FORTGESCHRITTENEN-KURSE (Dauer: 2 Stunden)

F1 Fortgeschritten Technik	Verfeinerung und Erweiterung der Techniken (B-, J-, C-, Bogen-Schlag, Cross-Bow- und Pivot-Turn)	Teilnahme an A1 und A2 oder an A1 und eigene Erfahrung	15.05. 13:00 – 15:00 Uhr 26.06. 13:00 – 15:00 Uhr 04.09. 13:00 – 15:00 Uhr 02.10. 15:30 – 17:30 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
F2 Fortgeschritten Parcours	Verfestigung der Techniken aus F1 und Trainieren am Parcours	Teilnahme an F1	18.09. 13:00 – 15:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 €

TOUREN

TE1 Emstour Warendorf – Einen	Dauer 2,5 – 3 Std. Inkl. Board, Paddel, Schwimmweste und Rücktransport	Teilnahme an A1 und A2, gute Kondition	30.05. 14:00 – 17:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
TE2 Emstour Warendorf – Telgte	Dauer 4 – 4,5 Std. Inkl. Board, Paddel, Schwimmweste und Rücktransport	Teilnahme an A1 und A2, gute Kondition	13.06. 14:00 – 18:30 Uhr	35 € Mitglied: 25 €
TE3 Emstour Telgte – Gelmer	Dauer 4 – 4,5 Std. Inkl. Board, Paddel, Schwimmweste und Rücktransport	Teilnahme an A1 und A2, gute Kondition	22.08. 14:00 – 18:30 Uhr	35 € Mitglied: 25 €
TW Wersetour; Pleisterrmühle – Handorf und zurück	Dauer 2,5 Std. Inkl. Board, Paddel, Schwimmweste und Rücktransport	Teilnahme an A1 und A2, gute Kondition	19.09. 15:30 – 18:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 €

Treffpunkt für die SUP-Kurse ist das Bootshaus am Emssee in Warendorf, Sassenberger Str. 26, direkt neben dem Parkplatz.



Treffpunkt für die SUP-Touren ist der jeweilige Startort, das Bootshaus oder eine ausgewiesene Kanueinsatzstelle. Ein Rücktransport zu diesem Ort ist im Preis enthalten.

Kürzel/Bezeichnung	Fokus	Voraussetzung	Termine	KOSTEN
SONDER-KURSE (Dauer: 2 Stunden)				
SLS Sonderkurs Leistung/ Sport	Saubere Ausführung der Techniken, Geschwindigkeit	Teilnahme an A1	28.08. 13:00 – 15:00 Uhr	35 € Mitglied: 25 €
SRe Sonderkurs „Reha“/Stärkung	Von Kompensation hin zum sanft gesteigerten Einsatz einzelner Körperpartien		10.04. 15:30 – 17:30 Uhr 18.09. 15:30 – 17:30 Uhr	35 € Mitglied: 25 €
SRh Sonderkurs Rheuma	Sport trotz Einschränkungen durch Rheuma erleben		12.06. 13:00 – 15:00 Uhr	35 € Mitglied: 25 €
SBe Sonderkurs Begleitung	Individuelle Begleitung im Rahmen persönlich gesetzter Ziele im geschützten Rahmen, 5 Termine in 14-tägigen Abstand	Teilnahme am ersten Termin (05.05.!) weitere Teilnahme verbindlich für alle 4 Termine	Einführung: 05.05. 17:00 – 19:00 Uhr Aufbau: 19.05. 17:00 – 19:00 Uhr 02.06. 17:00 – 19:00 Uhr 16.06. 17:00 – 19:00 Uhr 30.06. 17:00 – 19:00 Uhr	40 € Mitglied: 30 € 160 € Mitglied: 120 €
SBa Sonderkurs Balance	Gleichgewichtsstörungen begegnen, Balance halten, Sinne schärfen		03.07. 13:00 – 15:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
SRü Sonderkurs Rücken	Stärkung einzelner Rückenpartien	Teilnahme an A1	07.08. 15:30 – 17:30 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
SYo Sonderkurs Yoga	Yoga auf dem Wasser, bewusstes Körperempfinden	Teilnahme an A1	04.09. 15:30 – 17:30 Uhr	30 € Mitglied: 20 €
SFi Sonderkurs Fitness	Ausgewogener Einsatz aller Techniken, Angebot im regelmäßigen Abstand zum kontinuierlichen Aufbau einer Grundfitness	Teilnahme am ersten Termin (04.08.!) weitere Teilnahme verbindlich für alle 4 Termine	Einführung: 04.08. 17:00 – 19:00 Uhr Aufbau: 18.08. 17:00 – 19:00 Uhr 01.09. 17:00 – 19:00 Uhr 15.09. 17:00 – 19:00 Uhr 29.09. 17:00 – 19:00 Uhr	30 € Mitglied: 20 € 120 € Mitglied: 80 €
SXx Sonderkurs XX	Auf Nachfrage und nach Rücksprache bieten wir gern weitere Sonderkurse auch für Kleingruppen an		Nach Vereinbarung	35 € Mitglied: 25 €

BITTE BEACHTEN:

- Grundvoraussetzung an der Teilnahme eines Kurses ist, schwimmen zu können.
- Bitte informiert uns vorab über gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen, die Auswirkungen auf die Ausübung dieser Sportart haben könnten.
- Voraussetzung für das Zustandekommen eines Kurses ist die Mindestteilnehmerzahl von 4 Pers.
- Die Kurse finden bei jedem Wetter statt! Einzige Ausnahme Gewitter: für die Zeit des Durchzugs einer Gewitterfront wird der Kurs unterbrochen.
- Kinder können ab 10 Jahren an den Kursen teilnehmen, in Ausnahmefällen bereits ab 8 Jahren, sofern sie kräftig genug sind und die Eltern ebenfalls am Kurs teilnehmen.
- Schwimmwesten stellen wir bei Bedarf kostenfrei zur Verfügung.
- Material: Das für die Teilnahme am Kurs erforderliche Material (Board und Paddel) stellen wir zur Verfügung und ist im Preis enthalten.
- Kleidung: wir paddeln barfuß und in normalem Sportzeug, welches schnell trocknet. Es eignen sich auch Wasser- oder Sportschuhe, die nass werden können. Bei kaltem oder nassem Wetter eignen sich Fleece-, Softshell- oder Regenjacke. Bei heißem Wetter empfehlen sich Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Brillenträger sollten ihre Brille mit einem Band sichern. **Bitte auf jeden Fall Duschzeug und Wechselkleidung mitbringen!**

JAHRESKALENDER 2021

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
1 Fr <small>Neujahr</small>	1 Mo ⁵	1 Mo ⁹	1 Do	1 Sa <small>Maifeiertag</small>	1 Di
2 Sa	2 Di	2 Di	2 Fr <small>Karfreitag</small>	2 So	2 Mi SB e Begleitung
3 So	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo ¹⁸	3 Do <small>Frontleichnam*</small>
4 Mo ¹	4 Do	4 Do	4 So <small>Ostersonntag</small>	4 Di	4 Fr
5 Di	5 Fr	5 Fr	5 Mo ¹⁴ <small>Ostermontag</small>	5 Mi SB e Begleitung	5 Sa
6 Mi	6 Sa	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So
7 Do	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo ²³
8 Fr	8 Mo ⁶	8 Mo ¹⁰	8 Do	8 Sa A1 Schn. See A3 Schn. Ems	8 Di
9 Sa ²	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa A1 Schn. See SR e Reha	10 Mo ¹⁹	10 Do
11 Mo	11 Do <small>Altweib</small>	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo ¹⁵	12 Mi	12 Sa SR h Rheuma A2 Schn. Ems
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di	13 Do <small>Christi Himmelfahrt</small>	13 So TE2 Emstour
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo ²⁴
15 Fr	15 Mo ⁷ <small>Rosenmontag</small>	15 Mo ¹¹	15 Do	15 Sa F1 Fortg. Techn. A3 Schn. Ems	15 Di
16 Sa ³	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi SB e Begleitung
17 So	17 Mi <small>Aschermittwoch</small>	17 Mi	17 Sa A1 Schn. See A2 Schn. Ems	17 Mo ²⁰	17 Do
18 Mo	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo ¹⁶	19 Mi SB e Begleitung	19 Sa
20 Mi	20 Sa	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So
21 Do	21 So	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo ²⁵
22 Fr	22 Mo ⁸	22 Mo ¹²	22 Do	22 Sa	22 Di
23 Sa ⁴	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So <small>Pfingstsonntag</small>	23 Mi
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo ²¹ <small>Pfingstmontag</small>	24 Do
25 Mo	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo ¹⁷	26 Mi	26 Sa F1 Fortg. Techn. A3 Schn. Ems
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So
28 Do	28 So	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo ²⁶
29 Fr	INFOABEND Mo, 11.01. 19 Uhr im Bootshaus	29 Mo ¹³	29 Do	29 Sa A1 Schn. See A2 Schn. Ems	29 Di
30 Sa		30 Di	30 Fr	30 So TE1 Emstour	30 Mi SB e Begleitung
31 So		31 Mi		31 Mo ²²	

* Feiertag nicht in allen Bundesländern

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 Do	1 So	1 Mi SFI Fitness	1 Fr	1 Mo ⁴⁴ Allerheiligen*	1 Mi
2 Fr	2 Mo ³¹	2 Do	2 Sa A3 Schn. Ems F1 Fortg. Techn.	2 Di	2 Do
3 Sa SBa Balance A1 Schn. See	3 Di	3 Fr	3 So ⁴⁰ Tag der Dt. Einheit	3 Mi	3 Fr
4 So	4 Mi SFI Fitness	4 Sa F1 Fortg. Techn. SYo Yoga	4 Mo ⁴⁰	4 Do	4 Sa
5 Mo ²⁷	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So ⁴⁹ 2. Advent
6 Di	6 Fr	6 Mo ³⁶	6 Mi	6 Sa	6 Mo ⁴⁹
7 Mi	7 Sa A2 Schn. Ems SRü Rücken	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 Do	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo ⁴⁵	8 Mi
9 Fr	9 Mo ³²	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 Sa	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Sa A1 Schn. See A2 Schn. Ems	11 Mo ⁴¹	11 Do	11 Sa
12 Mo ²⁸	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So ⁵⁰ 3. Advent
13 Di	13 Fr	13 Mo ³⁷	13 Mi	13 Sa	13 Mo ⁵⁰
14 Mi	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 Do	15 So ³³	15 Mi SFI Fitness	15 Fr	15 Mo ⁴⁶	15 Mi
16 Fr	16 Mo ³³	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 So	18 Mi SFI Fitness	18 Sa F2 Fortg. Parc. SRe Reha	18 Mo ⁴²	18 Do	18 Sa
19 Mo ²⁹	19 Do	19 So TW Wersetour	19 Di	19 Fr	19 So ⁵¹ 4. Advent
20 Di	20 Fr	20 Mo ³⁸	20 Mi	20 Sa	20 Mo ⁵¹
21 Mi	21 Sa A1 Schn. See A3 Schn. Ems	21 Di	21 Do	21 So ⁴⁷	21 Di
22 Do	22 So TE3 Emstour	22 Mi	22 Fr	22 Mo ⁴⁷	22 Mi
23 Fr	23 Mo ³⁴	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr ⁵² Heiligabend
25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo ⁴³	25 Do	25 Sa ⁵² 1. Weihnachtstag
26 Mo ³⁰	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So ⁵² 2. Weihnachtstag
27 Di	27 Fr	27 Mo ³⁹	27 Mi	27 Sa	27 Mo ⁵²
28 Mi	28 Sa SLS Leistung A2 Schn. Ems	28 Di	28 Do	28 So ⁴⁸ 1. Advent	28 Di
29 Do	29 So	29 Mi SFI Fitness	29 Fr	29 Mo ⁴⁸	29 Mi
30 Fr	30 Mo ³⁵	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Sa	31 Di		31 So		31 Fr ⁵³ Silvester

JETZT ANMELDEN!

MITMACHEN UND VIELE VORTEILE NUTZEN

Wassersport begeistert und fasziniert seit Jahrhunderten die Menschheit. Es gibt kaum eine Sportart mit so vielen Facetten. Segeln auf dem See vor der Haustür, im kalten Norden, im sonnigen Süden, auf Regatten, als Urlaubstörn oder einfach für ein paar Stunden am Wochenende. Auch in Deutschland verbringen Jahr für Jahr unzählige Menschen aller Altersklassen ihre Freizeit auf dem Wasser. Wir bieten unseren Mitgliedern ein abwechslungsreiches und interessantes

Programm. Machen Sie mit in toller Gemeinschaft unter etwa 230 „Gleichgesinnten“ und gehen Sie mit uns auf einen Segeltörn, nutzen Sie unsere Jollen auf dem Emssee oder entdecken Sie die neue Trendsportart SUP.

Mitglieder können jederzeit unser Bootsmaterial nutzen, erhalten Vergünstigungen zu Törns, auf die Miete des Bootshauses, Veranstaltungen und Ausflüge. Auf viele Angebote erhalten Mitglieder außerdem einen Rabatt. **Jetzt mitmachen!**

BEITRÄGE 2021

Einzelmitgliedschaft

Erwachsene 120,- €

Kinder/Jugendliche 40,- €

(bis 21 Jahre und darüber hinaus für Schüler, Auszubildende und Studenten gegen jährlichen Nachweis)

Familienmitgliedschaft 160,- €

(2 Erwachsene und alle Kinder bis 21 Jahre)

Partnermitgliedschaft 160,- €

Passive Mitgliedschaft 65,- €

Jederzeit anmelden. Den Aufnahmeantrag finden Sie im Internet unter www.wassersport-warendorf.de/downloads. Dort beachten Sie bitte auch unsere Satzung und die Nutzungsregeln in der jeweils gültigen Fassung.

Im Beitrittsjahr wird einmalig eine Aufnahmegebühr in Höhe des Jahresbeitrages fällig. Kinder und Jugendliche können die Gebühr durch die Teilnahme an der Ausbildung zum Jüngstensegelschein einsparen.

Mitglieder werden an den allgemein anfallenden Arbeitsaufgaben beteiligt (5 Stunden pro Jahr). Nehmen Sie an einem Ausbildungskurs teil, werden Sie über die Anmeldung Mitglied und die Aufnahmegebühr entfällt (dann allerdings kein Anspruch auf 20 % Rabatt).

Wir freuen uns natürlich auch über passive Mitglieder, deren Beitrag uns hilft die vielen Projekte, vor allem im Jugendbereich, zu finanzieren.



Bei Fragen melden Sie sich gerne:

Warendorfer Wassersportverein e.V.

Bootshaus am Emssee

Sassenberger Str. 26

48231 Warendorf

Mobil: 0178 5670020 (Jan Müller)

info@wassersport-warendorf.de



WEITERE INFOS

www.wassersport-warendorf.de