



VDS – Ausbildung Stand-Up-Paddling (SUP) / SUP- Instructor / SUP-Tourguide

Ausbildungsinhalte:

Modul 1 Basic:

- Planung, Vorbereitung, Organisation, Durchführung, Nachbereitung von SUP-Aktivitäten für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Ausrüstung, Materialkunde, Sicherheitsausrüstung
- Sicherheitsorganisation
- Paddel-, Stand- und Bewegungstechniken, Ein- und Ausstieg / Start und Landung
- Verhalten bei Strömungen
- Techniken für Wellenbedingungen
- Methodik und Didaktik von SUP-Schulungen
- Führung einer Gruppe
- Verhalten in besonderen Situationen
- Sicherheit / Rettung / Selbstrettung
- Wetterkunde
- Sportmedizinische Hintergründe / physiologischer Nutzen für die Stärkung und Gesunderhaltung
- Umwelt- und Naturschutz / Gewässerschutz
- Gesetzliche und gewerbliche Regelungen sowie Versicherung

Modul 2 : SUP- Rückenfitness / SUP-Yoga

- Grundlagen des muskulären Gleichgewichtes und Möglichkeiten zur Verbesserung durch SUP
- Methodik und Didaktik
- Übungsauswahl
- Varianten im Bereich Konditionierung und Entspannung
- Verknüpfung und Einbindung in SUP-Touren, Schnupperangeboten und SUP-Kursen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Einsatzmöglichkeiten in der Gesundheitsprävention
- Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern im Gesundheitswesen

Modul 3 : SUP-Windsurf

- Theorie und Praxis des Windsurfens
- Materialkunde sowie Besonderheiten bei Inflatables
- Sicherheit und Organisation
- Methodik und Didaktik

Modul 4 : SUP-Wellness

- Kombinationsmöglichkeiten der Sportart SUP mit Wellness- und Sportmassagen, Körperpeelings und Teilkörperpeelings sowie Packungen
- Grundlagen der Wellness- und Massage“kunst“
- Revierauswahl, Materialauswahl und Tourorganisation für SUP-Wellnesskombinationen

Modul 5 : SUP-Relax

- Kombinationsmöglichkeiten der Sportart SUP mit verschiedenen Entspannungsmethoden und –techniken
- Progressive Muskelentspannung (Kennenlernen, Erlernen bzw. Festigen von PME)
- Revierauswahl, Materialauswahl und Tourorganisation für SUP-Entspannungskombinationen

Teilnahmevoraussetzungen:

- Teilnehmer müssen Schwimmen können
- Mindestalter 18 Jahre (Ausnahmen auf Antrag)
- 1.Hilfe-Nachweis

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung vom VDS, eine Prüfung erfolgt nicht.

Lehrgangsort: Katamaran- und Surfmühle
17248 Rechlin / OT Boeker Mühle (Müritz), Am Müritzufer 2a

Lehrgangsleitung: Monika Strauß

Lehrgangsgebühren:

Modul 1 : 2 Tage 10-18 Uhr
245,--€ (zzgl. Lehrmaterial, SUP-Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung, falls erforderlich)

Modul 2 bis 5 : je 1 Tag 10-18 Uhr
je 145,--€ (zzgl. Lehrmaterial, SUP-Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung, falls erforderlich)

Termine: Mai / Juni / September

Info und Anmeldung: Katamaran-und Surfmühle, Monika Strauß

Tel./mail: 0172-6599311, 039823-21380, info@surfmuehle.de