

## SUP Kursplan/Verleih

### Kursplan Rostock

Dies ist der generelle Kursplan für Mai - September 2016. Bitte schaut auf [sup-teamsport.de](http://sup-teamsport.de) nach evtl. Änderungen. Die Teilnehmerzahlen der Kurse sind begrenzt. Anmeldung möglichst 48 h vor Kursbeginn unter Tel. 0381-1288900 oder per Mail an [rostock@sup-teamsport.de](mailto:rostock@sup-teamsport.de). Bitte seid 15 min vor Kursbeginn an der Station, damit wir pünktlich starten können.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa/So
10 - 11 Uhr	-	-	Fitness	Fitness	-	und Kurse auf Anfrage
11 - 12 Uhr	-	-	Relax	Relax	-	
14 - 15 Uhr	-	-	-	-	-	
15 - 16 Uhr	-	-	-	-	-	
16 - 17 Uhr	-	-	Relax	-	Relax	
17 - 18 Uhr	Relax	-	Relax	-	Fitness	
18 - 19 Uhr	Fitness	-	Fitness	-	Relax	
19 - 20 Uhr	-	-	-	-	-	

### SUP Verleih

An unserer Station in Rostock verleihen wir SUP-Material nach Voranmeldung/Absprache. Alle Zeiten und Infos für den Verleih an unseren Stationen Kiel und Neumünster findet ihr auf [www.sup-teamsport.de](http://www.sup-teamsport.de).



## SUP Station Rostock

### Lage/Anfahrt



Kanufreunde Rostocker Greif, Gaffelschonerweg 6, 18055 Rostock

Straßenbahn-Station „Rostock Stadthafen“ (Linien 1,2,3,4)  
> 3 Gehminuten zum Standort

Straßenbahn-Station „Neuer Markt“ (Linien 1,4,5,6)  
> 15 Gehminuten zum Standort

### Preise (inkl. MwSt., 10% Nachlass für MedPrevio Sportclub-Mitglieder)

#### SUP Kurse (inkl. Trainer, Board, Paddel)

Kurstunde à 60 min	20,00 €
5er-Karte inkl. SUP-Teamsport Card	95,00 €
10er-Karte inkl. SUP-Teamsport Card	180,00 €

#### SUP Verleih

SUP-Board & Paddel à 60 min	12,00 €
10er-Karte inkl. SUP-Teamsport Card	100,00 €
Neo-Anzug und Schuhe	auf Anfrage

#### SUP Personal Training

Einzel-Training à 60 min	65,00 €
5er-Karte inkl. SUP-Teamsport Card	290,00 €
10er-Karte inkl. SUP-Teamsport Card	520,00 €

#### SUP Team-Training

Bitte sagt uns telefonisch oder per E-Mail, mit wie vielen Personen ein regelmäßiges Training stattfinden soll und wie viele Termine von April bis September in etwa gewünscht sind. Wir erstellen dann ein individuelles Angebot für euch.

#### SUP Events

Wir konzipieren euer Erlebnis individuell nach euren Wünschen. Nachdem wir die Anzahl der Teilnehmer, Ort, Ablauf und Optionen gemeinsam besprochen haben, kalkulieren wir.

WENDT & MAUS



Wir paddeln mit euch auch in:  
**Kiel Neumünster  
Hamburg**

Station  
Rostock

Stand-Up-Paddling  
von der Holzhalbinsel aus  
Saisonstart: 9.5.2016



Unsere Partner  
in Hamburg:  
[www.supclubhamburg.de](http://www.supclubhamburg.de)

### Station Rostock

SUP Teamsport  
c/o MedPrevio GmbH  
Am Strande 3  
18055 Rostock

[www.sup-teamsport.de](http://www.sup-teamsport.de)  
[www.facebook.com/SupTeamsport](https://www.facebook.com/SupTeamsport)

### Euer Ansprechpartner

Dr. med. Philip Michel  
Facharzt für Chirurgie,  
Sportmedizin, Ernährungsmedizin  
Tel.: 0381-1288900  
[rostock@sup-teamsport.de](mailto:rostock@sup-teamsport.de)



powered by



## SUP = Workout + Natur + Lifestyle

Stand-Up-Paddler sind Surfer. Aber SUP bietet noch viel mehr als nur den coolen Lifestyle einer faszinierenden Trendsportart.

### Stand-Up-Paddling

- » ist leicht zu erlernen und macht unglaublich viel Spaß, im Flachwasser und in der Welle.
- » ist ein gelenkschonendes Ganzkörper-Training für Kraft und Ausdauer/Herz-Kreislauf.
- » bietet unabhängig von Alter und Fitness-Level jedem die Möglichkeit, sich gesund und fit zu halten.
- » ist umweltfreundlich und ermöglicht optimale Harmonie zwischen Mensch und Natur.

### 5er- und 10er-Karten - für den ganzen Norden

Mit den 5er- und 10er-Karten für Kurse bist du nicht nur flexibel in deiner Trainings-Terminplanung, sondern kannst an ALLEN SUP-Teamsport-Stationen (Kiel, Neumünster, Rostock) und bei unseren Partnern vom SUP-Club in Hamburg\* auch spontan den Standort wechseln - die Karten sind überregional gültig.

\* Zuzahlung 12 € pro 90 min-Kurseinheit. Anmeldung unter [www.supclubhamburg.de](http://www.supclubhamburg.de)

### Die SUP-Teamsport Card

Jeder Teilnehmer, der eine 5er- oder 10-Karte erwirbt, erhält eine personalisierte SUP-Teamsport-Card. Mit diesem Ausweis kann man an unseren Stationen SUP-Ausrüstung ausleihen und bekommt beim Kauf von SUP-Boards und -Paddeln im Shop unserer Partner besonders günstige Konditionen.



## SUP Kurse

### Kurse

#### SUP Relax

Ideal für Einsteiger und Menschen, die den Tag mit Bewegung in der Natur bereichern möchten. Ein entspannendes und spielerisches Ausdauertraining für den ganzen Körper.

#### SUP Fitness

Effektives Ganzkörper-Workout mit facettenreichen Einheiten vom Sprint- bis zum Intervalltraining, immer angepasst auf den persönlichen Fitnesslevel der Teilnehmer. Technik-Training inkl. Bojenmanövern sowie Kraft- und Gleichgewichtsübungen auf dem SUP-Board.

### Leistungen

- » Training durch erfahrene, professionelle Trainer
- » Komplettpreise für Trainer, SUP-Board & Paddel
- » Flexible Termin- und Standortwahl mit 5er- und 10er-Karten (Einzelstunden dennoch möglich zum Kennenlernen)
- » Günstiger Verleih von Neopren-Anzügen und Schuhen für die etwas kälteren Monaten



## SUP Team-Training

### Fitness, Gesundheit & Teamgeist

Stand-Up-Paddling ist vor allem im Team ein faszinierendes Erlebnis mit vielen Erfolgserlebnissen. Fitness, Gesundheit und auch Teamgeist werden auf spielerische Weise in freier Natur gesteigert.

### Leistungen

- » Gemeinsames Erlebnis auf dem Wasser
- » Individueller Trainingsplan für ihr Team, abgestimmt auf Zielsetzung und Fitnesslevel
- » Steigerung von Koordination, Kraft und Ausdauer
- » Umfassende Technikschiulung
- » Begleitung durch erfahrene Trainer
- » Weiterführende Angebote für Unternehmen: Gesundheitstage vor Ort, Vorträge (Ernährung, Bewegung, Prävention)



## SUP Events

### Erlebnisse für Firmen & Gruppen

Ein ganzer Tag oder einige Stunden in der Natur mit Kollegen und Freunden. Nach Einweisung in Theorie und Praxis durch unsere Trainer geht es gemeinsam aufs Wasser. So lernt man SUP an einem Tag - auf Wunsch mit Fun-Staffelrennen als Höhepunkt. Was könnte besser sein, um mit seinen Mitarbeitern einen Tag „abzuschalten“ und neue Energie und Motivation für kommende Aufgaben zu tanken?

### Leistungen

- » Gemeinsames Erlebnis auf dem Wasser
- » Ab 5 Personen, ab 2 Stunden
- » Technik Einführung
- » Individuelles Programm für Ihr Team
- » Begleitung durch erfahrene Trainer
- » Traumreviere in ganz Norddeutschland
- » Ideal für Firmen- und Privatgruppen
- » Catering und Beiprogramm optional

