

Mehr Lebensqualität
durch SUP



**ENTDECKE DIE VIEL-
FÄLTIGEN MÖGLICHKEITEN**

Mit den neuen aufblasbaren Boards und dem Vario-Paddel bist du besonders flexibel und vor allem mobil. Gewinne neue Perspektiven beim Paddeln auf heimischen Seen und Flüssen. Nimm das Board mit in den Urlaub, entdecke Großstädte, wie Amsterdam, Berlin oder Hamburg ganz neu vom Wasser aus.

Die aufblasbaren Boards sind leicht zu transportieren, ob im Kofferraum, mit dem Fahrrad oder im Flugzeug. Superrobust dank extra dickwandiger Konstruktion besitzen sie eine hervorragende Steifigkeit und Stabilität durch die aufwändige Dropstitch-Technologie. Mit der XXL-Pumpe ist das Board in wenigen Minuten einsatzbereit.

ALOHA SUP BOARD TEST

Teste das neue MANA Air von Naish und überzeuge dich von den vielfältigen Möglichkeiten des Stand Up Paddlings. Testgebühr 30,- € pro Person.

**Vereinbare einen
Termin mit uns!**



ALOHA
Stand UP-Paddling



ALOHA SPORTS & SPIRIT

Am Finkenacker 16 | 47259 Duisburg / Germany
Phone 0049 (0)203 719284



info@sup-aloha.de
www.sup-aloha.de

Heike te Poel-Theysen
Mobil 01577 6480044
Roger Theysen
Mobil 0177 7366752

HOE HE'E NALU

SUP Stand UP-Paddling
DER neue TRENDSPORT



ALOHA
Stand UP-Paddling
sup-aloha.de





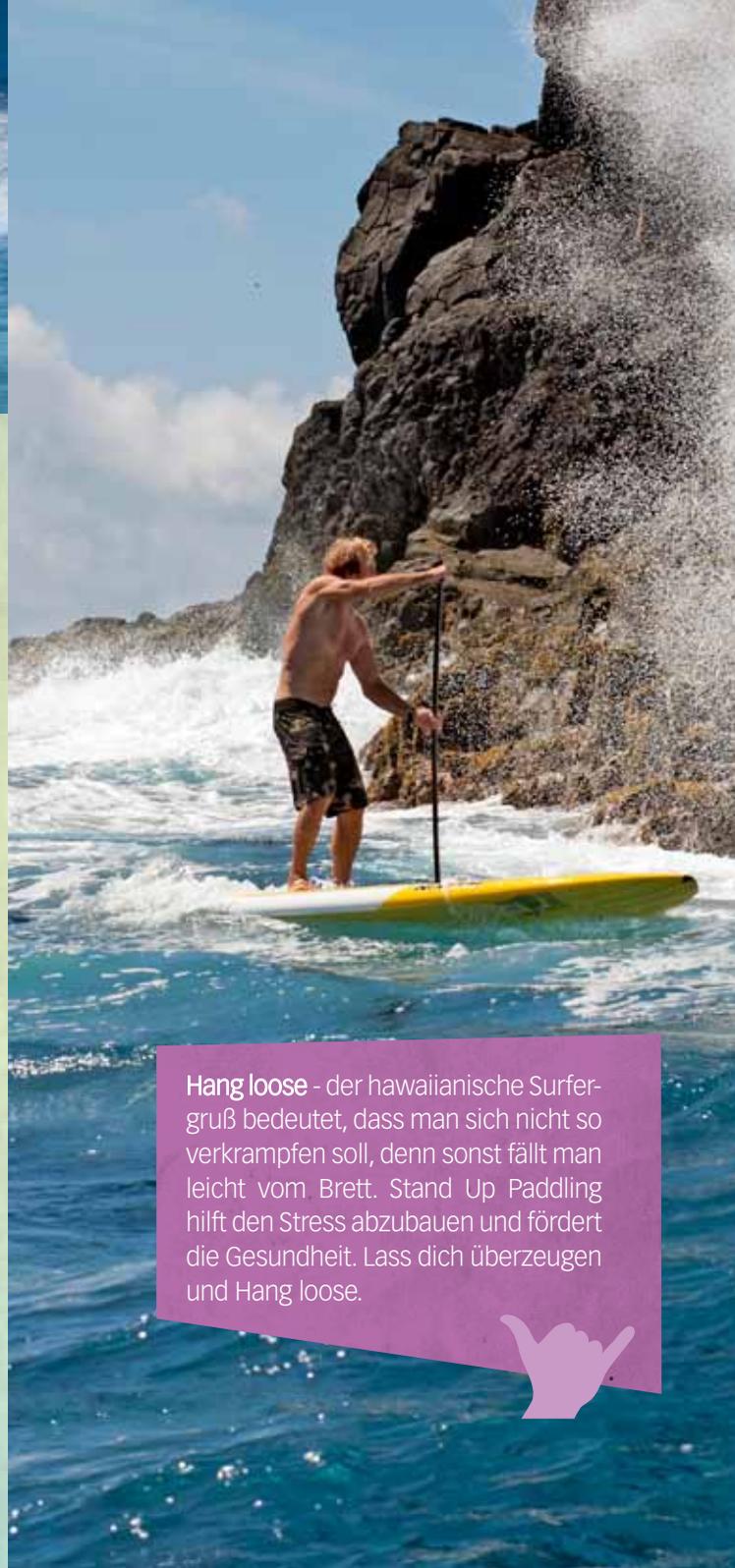
SUP STAND UP PADDLING



Stand Up Paddling geht ursprünglich auf polynesischer Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Im 20. Jahrhundert wurde SUP eine komfortable Fortbewegungsart für die Surf-Lehrer auf Hawaii, um durch den Einsatz eines Paddels schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und zurück zu gelangen. Gleichzeitig wurde Stand Up Paddling neben Windsurfen und Wellenreiten zum neuen Trendsport, da man ihn ohne Wind oder Wellen betreiben kann.

„Man hat das Gefühl, über das Wasser zu laufen“

Der Reiz dieses neuen Sports lässt sich auf verschiedene Art und Weise beschreiben: Weil es so leicht zu erlernen ist, sagen viele. Ein Sport für die ganze Familie, für jung und alt. Weil es fast überall einen See oder Fluss in der Nähe gibt, ist oft zu hören. Oder auch die Perspektive und Entspannung. Man kann sich in Ruhe die Landschaft ansehen und hat das Gefühl über das Wasser zu laufen.



Hang loose - der hawaiianische Surfergruß bedeutet, dass man sich nicht so verkrampfen soll, denn sonst fällt man leicht vom Brett. Stand Up Paddling hilft den Stress abzubauen und fördert die Gesundheit. Lass dich überzeugen und Hang loose.



STAND UP PADDLING - FITNESSTRAINING FÜR KÖRPER UND SEELE



Stand Up Paddling ist ein hervorragendes Workout, da es den ganzen Körper trainiert. SUP stärkt die Rücken-, Bauch- und Oberkörpermuskulatur und trainiert das Gleichgewicht. Beim Paddeln werden vor allem Schulter und Arme gestärkt. Durch das ständige Ausbalancieren werden Beine und die Tiefenmuskulatur im Rumpf trainiert, deshalb ist das Stand Up Paddling auch bei Rückenproblemen zu empfehlen.

SUP ist ein gelenkschonender Sport, der auch verspannte Nacken- und Schultermuskeln lockert und die Durchblutung im Rücken fördert. Besonders gut geeignet ist Stand Up Paddling im Rahmen von Prävention und Therapie innerhalb der Physiotherapie, weil nahezu alle Muskelgruppen schonend angesprochen und trainiert werden.

„Stand Up-Paddling ist ein ganzkörperlicher Sport. Dabei tut Ihr etwas für die Gesundheit und genießt gleichzeitig die Natur“ Robby Naish