



#### **SEGELSCHULE PURA VIDA**

Steg des Bootsclub Rummelsburg e.V.  
Zillepromenade / Bolleufer  
10317 Berlin

[www.segelschule-rummelsburg.de](http://www.segelschule-rummelsburg.de)

Telefon: +49 (0) 177 - 444 04 37  
[info@segelschule-rummelsburg.de](mailto:info@segelschule-rummelsburg.de)

Öffnungszeiten: Mai bis Oktober

Inhaberin: Susanne Böhm  
Stargarderstr. 66  
10437 Berlin

St-Nr: 31/234/01318

IBAN: DE 31 1005 0000 2934 1339 69

# **PURA VIDA STAND UP PADDLING**

(Angebote 2020)

*Immer 'ne Hand breit Wasser unterm Kiel!*

# KURSE

## SUP BASICS

Mit verschiedenen Übungs- und Spielformen erlernen Sie hier unter professioneller Anleitung die Grundelemente des Stand Up Paddlings. Nach 60 Minuten kann jeder kontrolliert mit Board und Paddel umgehen und ist bereit für unsere weiteren Aktivitäten.

**Samstags:** 11:00 – 12:30 Uhr

**Level:** Anfänger

**Kosten:** 50,00€ p.P. (Kombination Einsteiger & Fortgeschritten 90,00€)

## SUP FORTGESCHRITTEN

Du fühlst Dich sicher auf dem Board und willst mehr Tricks erlernen? Hier stehen verschiedene Paddeltechniken im Vordergrund. Der Bewegungsablauf wird optimiert - ein ideales Training für Konditionsaufbau und zur Koordinationsstärkung.

**Samstags:** 13.30 – 15.30 Uhr

**Level:** Fortgeschritten

**Kosten:** 50,00€ p.P. / Kombination Einsteiger & Fortgeschritten 90,00€

## SUP FITNESS

Dieser Kurs ist ein Ganz-Körper-Workout. Durch das ständige Ausbalancieren werden Beine und Tiefenmuskulatur im Rumpf intensiv trainiert. Durch die Kraft des Wasser erhöht sich die Effektivität eines Fitnessstrainings um ein Vielfaches.

**Montags:** 17.00 – 18.00 Uhr / **ab 20.07.** 18.30 – 19.30 Uhr

**Level:** Anfänger

**Kosten:** 22,00€ p.P. / 10er Kurskarte für alle Kurse: 195€

## SUP YOGA

Hier wird das Board zur schwimmenden „Yogamatte“: Die äussere Instabilität stärkt automatisch die innere Balance. Die Konzentration, Koordination und Atmung spielen eine zentrale Rolle. Bewegungsrhythmus, Kraft und Entspannung fließen harmonisch ineinander.

**Dienstags:** 18.30 – 19.30 Uhr

**Level:** Anfänger

**Kosten:** 22,00€ p.P. / 10er Kurskarte für alle Kurse: 195€

## SUP RÜCKENSCHULE

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches Kursprogramm. Die Wirbelsäulenmuskeln werden gestärkt, gestreckt, gereckt, gedehnt und aufgebaut. Dieser Kurs besteht aus Übungen, die vor allem die Rücken- und Rumpfmuskulatur trainieren.

**Zeit:** 27.05. - 15.07. immer Mittwochs von 16.00 - 17.30 Uhr  
20.07. - 07.09. immer Montags von 17.00 - 18.30 Uhr

**Level:** Anfänger

**Dauer:** 8 Wochen

**Kosten:** 220,00€ p.P. / Gesundheitssportliches Angebot nach §20

## SUP RÜCKBILDUNGSKURS (Infos & Anmeldung: [www.hebammerie.de](http://www.hebammerie.de))

Bei diesem intensiven Workout werden die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden trainiert und gestärkt: Sie werden schnell die Kraft und Leichtigkeit ihre Körpers wieder spüren, den Sie sich auf diese besondere Art und Weise nach der Geburt zurückerobern.

**Zeit:** 17.06. - 29.07. immer Mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr  
29.07. - 09.09. immer Mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr  
05.08. - 16.09. immer Mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

**Level:** Anfänger

**Dauer:** 7 Wochen

**Kosten:** 220,00€ p.P. / Gesundheitssportliches Angebot nach §20

## TOUREN

(ab 3 Personen/ mit eigenem Board 15,00 € ermäßigt)

<b>Sunset</b>	2 Std.	30,00 €
<b>Spree-City</b>	3 Std.	40,00 €
<b>Inselhopping</b>	2,5 Std.	35,00 €

## EVENTS

<b>Privatfeiern</b> (6-10 Personen)	2 Std.	290,00 €
<b>Kindergeburtstag SUP</b> (max. 10 Kinder)	2,5 Std.	295,00 €
<b>Kindergeb. Schnitzeljagd</b> (max. 20 Kinder)	3 Std.	295,00 €
<b>Kindergeb. Schnitzeljagd</b> (max. 10 Kinder)	3 Std.	195,00 €

## VERLEIH

(Verfügbarkeit von Boards bitte telefonisch erfragen. Wir empfehlen vorab zu reservieren!)

<b>SUP Boards</b>	ISUP	1 Std.	12,00 €
	Hardboard	1 Std.	15,00 €
	Tageskarte		ab 50,00 €
	10er Karte		ab 100,00 €
<b>Saisonkarte</b>	flatrate		ab 290,00 €
	<b>Guide für Touren</b>	1 Std.	30,00 €

Alle Pura Vida Angebote sind ebenfalls als Gutscheine erhältlich!

### PURA VIDA SEGELSCHULE & SUP

Steg des Bootsclub Rummelsburg e.V.  
Bolleufer / Zillepromenade  
10317 Berlin

[www.segelschule-rummelsburg](http://www.segelschule-rummelsburg)  
[info@segelschule-rummelsburg.de](mailto:info@segelschule-rummelsburg.de)

Öffnungszeiten: April bis Oktober  
Montag bis Freitag 16:00 bis Sonnenuntergang (je nach Wetter)  
Wochenende und Feiertage 11:00 bis Sonnenuntergang (je nach Wetter)

Inhaberin: Susanne Böhm  
+49 (0) 177 - 444 04 37

Termine nach Vereinbarung.  
Während der Sommerferien haben wir täglich ab 9 Uhr geöffnet.  
Alle Preise verstehen sich pro Person, es sei denn anders ausgewiesen.

**Seemannschaft** ist der umsichtige und respektvolle Umgang miteinander, dem Material und der Natur. Unter juristischen Gesichtspunkten ist es das verantwortungsvolle Handeln unter Berücksichtigung üblicher Praxis zur Vermeidung von Schäden und Gefahren.

**Unsere Empfehlung:** <https://www.vdws.de/safetytool/> (39€ pro Jahr)