

Stehend paddeln im Freibad

Warendorf (fen). Auf einem Board im Wasser stehen und sich mit Hilfe eines Paddels fortbewegen: Das ist Stand-up-Paddling. Am Montag und Dienstag, 20. und 21. August, kann es jeder, der will, im Freibad ausprobieren.

Von 16 bis 18 Uhr ist an beiden Tagen Birgitt Helms vom Warendorfer Wassersportverein vor Ort. Sie bringt vier Boards samt Paddeln mit, die zu Wasser gelassen werden. „Ich zeige die Grundtechnik, anschließend kann es jeder etwas ausprobieren“, sagt die zertifizierte Stand-up-Paddling-Instruktorin. Die Teilnahme ist kostenlos; der normale Freibadeintritt ist zu entrichten. Die Voraussetzung: Man muss schwimmen können und mindestens Schulkindalter haben.

„Das Schöne am Stand-up-Paddling ist, dass das jeder seiner körperlichen Verfassung gemäß machen kann“, betont Birgitt Helms. Man könne den ganzen

Körper gleichzeitig trainieren oder einzelne Partien. „Es ist möglich, langsamer zu paddeln oder, wenn man sich verausgaben will, etwas schneller.“

Die größte Herausforderung bei der Sportart sei, das Gleichgewicht zu halten. Birgitt Helms wird deswegen erst Trockenübungen an Land zeigen, bevor es ins Wasser geht. Die Teilnahme an einem Schnupperkursus lohne sich: „Wenn man einen Paddler sieht, dann merkt man gleich, ob er einen Kursus gemacht hat oder nicht“, sagt Helms. Sie werde die Grundtechnik vermitteln.

Nach der Teilnahme an einem solchen Schnupperkursus können die Neu-Paddler anschließend auch an den Touren über die Ems des Wassersportvereins teilnehmen. Diese führen vom Bootshaus am Emssee nach Telgte. Für Vereinsmitglieder gibt es außerdem montags eine Trainingsgruppe, die auf der Ems oder auf dem Emssee unterwegs ist.



Laden ein zum Stand-up-Paddling am 20. und 21. August: (v. l.) Schwimmmeister Christian Lerchner, Stadtwerke-Geschäftsführer Urs Reitis und Birgitt Helms (Wassersportverein).
Bild: Fenneker