

PRESSE-INFORMATION

27.06.2024

Wassersportparadiese in Schleswig-Holstein: Unterwegs mit Paddel & Co.

Kiel. Den echten Norden vom Wasser aus entdecken – das ist nicht nur an den wunderschönen Küsten, sondern auch in den Naturparadiesen im Binnenland Schleswig-Holsteins möglich. Neben Nord- und Ostsee gibt es eine Vielzahl von attraktiven Seenlandschaften und Flüssen, die mit Kanu, Kajak oder Stand-up-Paddle-Board (SUP) befahren werden können. Wer sich in der Natur Schleswig-Holsteins bewegt, muss dabei allerdings stets auf die Regeln der Naturschutzgebiete und die jeweiligen Wassersportregeln achten, damit die atemberaubende Schönheit der Natur des echten Nordens erhalten bleibt. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein hat inspirierende Tipps für Paddelfans zusammengestellt.

NORDSEE

Mit Kanu und SUP an die Nordseeküste Nordfriesland

Nordfriesland, an der Küste gelegen, bietet weit mehr als nur Wassersport auf der Nordsee. Im grünen, küstennahen Binnenland gibt es diverse Wasserwege, die dazu einladen, sich im Freien aktiv mit Kanu oder Stand-up-Paddleboard (SUP) zu bewegen. So lässt dich die Destination Nordfriesland mit Kanu oder SUP aus einem ganz neuen Blickwinkel erkunden. Die Lecker Au in Leck ist so ein Wasserweg, welcher in Weesby entspringt und ab Sprakebüll mit dem Kanu befahrbar ist. Dafür bietet der Lecker Augarten einen Kanusteg an, sodass sich der bequeme Einstieg auch für Anfänger eignet und direkt losgepaddelt werden kann. Begleitet von Ruhe sowie grasenden Kühen und Schafen am Uferstrand, erreichen die Paddler nach knapp 14 Kilometern den Bottschlotter See in Fahretoft bei Dagebüll. Auf dem See lässt sich ungestört Stehpaddeln, genau wie auf der angrenzenden Soholmer Au.

Sylt aus anderer Perspektive

Rauf aufs Board und Sylt vom Meer aus genießen – mit Stand-up-Paddling kann jeder die Wellen bezwingen und einen aufregenden Tag auf dem Meer erleben. Auf der Insel gibt es für Wassersportbegeisterte dieser neuen Trendsportart ein vielfältiges Angebot. Mehrere Surfschulen bieten von Anfängerkursen, Schnuppertagen und Privatstunden bis SUP-Touren alles rund um das Stand-up-Paddling an. Auch Fortgeschrittene können Board, Paddel und Neoprenanzüge dort ausleihen. Die [Surfschule Westerland](#) bietet für eigene Touren außerdem Sea Kanus, Westen und Neoprenanzüge zum Ausleihen an.

Paddeln in der Friesischen Karibik auf Föhr

Raus aufs Wasser kann man auf Föhr bei fast jeder Witterung. Wenn der Wind nicht stark genug ins Segel des Surfboards, des Kites oder des Segelboots pustet, geht es ab aufs SUP-Board! Stand-up-Paddling ist besonders vielseitig: es trainiert die eigene Fitness, interessierte Stehpaddler und Stehpaddlerinnen können es mit Yoga kombinieren oder bei Ausflügen die Küstengegend rund um die Insel erkunden. Mehrere Wassersportschulen bieten Kurse für alle Niveaus an, sowie Touren vor der Küste, zu den Halligen oder den Nachbarinseln. Bei SUP Island in Wyk gibt es auf Anfrage sogar Kurse auf Friesisch und SUP-Kurse mit Hund.

Amrum: Auf dem Board über das Wattenmeer

Offene Nordsee oder Wattenmeer? Auf Amrum geht beim Stand-up-Paddling beides. Ob bei Flut übers Wattenmeer in den Sonnenaufgang oder zum Frühstück in die nächste Bucht, durch den großen Priel Richtung Föhr. Die Touren von Amrums Stand-up-Paddling-Schule in Wittdün dauern zwei oder drei Stunden und Gäste bekommen hier alles geliehen, was für das Wassersporterlebnis an Equipment notwendig ist. Leif Lückel hat seine Schule ganz bewusst am Nordstrand in der Nähe vom Anleger eröffnet: Das Wattenmeer ist dort meistens ruhig und ein perfektes SUP-Erholungsgebiet. Es gibt auch Extrakurse für Schulklassen und Vereine. Am Norddorfer Strand lockt Brettfans die offene Nordsee. Dort betreibt die Strandkorbfamilie Boyens ihr Wassersportzentrum, verleiht Boards und weist ein in die Tricks und Kniffe im Wellengebiet an Amrums Westküste.

SUP: Stand up in St. Peter-Ording

Der weite Sandstrand von St. Peter-Ording mit seiner Dünenlandschaft und dem Blick auf die Pfahlbauten bietet eine traumhafte Kulisse für Stand-up-Paddler. Die Wassertiefe ist hier sehr flach, sodass erste Stehversuche auf dem Board ganz einfach gewagt werden können. Windstille Tage sind dabei besonders zu empfehlen. Das Wassersportcenter X-H2o am Ordinger Strand bietet ein umfangreiches SUP-Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene.

ZWISCHEN DEN KÜSTEN

Aktivurlaub auf Eutiner Gewässern

In Eutin sind die größeren Badeseen nur einen Steinwurf von der historischen Altstadt entfernt. Wer nach kulturellem Genuss auf der Suche nach einer aktiven Abkühlung ist, braucht nicht weit zu gehen. Der Große Eutiner See und der Kellersee locken aber nicht nur zum Schwimmen und Baden. Aktivurlauber können nach Herzenslust mit Kanu, Kajak oder SUP paddeln. Die Ausrüstung gibt es beim örtlichen Verleiher. Kürzere Touren können in der Ruhe des Großen Eutiner Sees oder des Kellersees, je nach Windrichtung,

unternommen werden. Länger und anspruchsvoller ist hingegen der Wasserwanderweg Schwentine mit einer Länge von 55 Kilometern, der das ganze Idyll der Schwentine, vom Redderkrug am Großen Eutiner See bis zur Kieler Förde, bietet. Während einer aktiven Paddeltour können Pausierende unkompliziert in der Stadtbucht anlegen und in den diversen Cafés und Restaurants um den historischen Marktplatz oder mit Seeblick eine kleine Auszeit gönnen. In der Tourist-Info können mehrtägige Pauschal-Angebote gebucht werden. Das Angebot „Kanutage“ ist ein aktiver Kurzurlaub auf dem Wasser, die Pauschale Bike & Boot vereinigt zwei sportliche Leidenschaften miteinander.

SUP- und Kanu-Abenteuer in Malente

Wer in Malente das Wasser genießen möchte, kann sich auf ein spannendes Abenteuer freuen. Für eine spontane Paddeltour stehen in der Tourist-Info am Markt sowohl SUP-Boards als auch Kanus zur Ausleihe bereit. Malente bietet zahlreiche Einstiegspunkte zu idyllischen Wasserwegen, die sich perfekt für eine Erkundung mit dem Paddel eignen. Wer sein eigenes SUP-Board oder Kanu mitbringt, kann diese ebenfalls nutzen. Während der Öffnungszeiten informiert die Tourist-Info Malente nicht nur über die besten Routen und Sehenswürdigkeiten, hier gibt es auch hilfreiche Tipps und Kartenmaterial.

Unvergessliche Paddelerlebnisse auf dem Großen Plöner See

Der Große Plöner See in der Holsteinischen Schweiz ist ein Paradies für Paddler. Die glitzernde Wasseroberfläche und die ruhige Umgebung bieten ideale Bedingungen für Anfänger und erfahrene Paddler. Bei einem Kanupicknick lassen sich Natur und Genuss vereinen: Entspannt über den See paddeln, die Füße im Wasser baumeln lassen und dabei die Landschaft genießen. Eine prall gefüllte Picknick-Tonne mit leckeren Snacks und Getränken macht das Picknick auf dem Wasser perfekt. Neben dem Kanupicknick gibt es in Plön noch viele andere Paddelerlebnisse, zum Beispiel bei der Kanustadtführung: Hierbei können Wassersporttreibende eine neue Perspektive von Plön kennenlernen. Bei der Naturkundlichen Kanutour paddeln Teilnehmende durch idyllische Wasserwege und haben vielleicht Glück, dabei einen Otter oder Seeadler in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen. Die Plöner Seenplatte ist ein Paradies für SUP-Begeisterte. Die siebzehn naturnahen Seen bieten abwechslungsreiche und spannende SUP-Touren für einen oder mehrere Tage. Besonders praktisch sind die SUP-Anleger in Plön: Dort können Stand-up-Paddler direkt am Steg des Seeprinz anlegen und pausieren. Wer es etwas ruhiger mag, kann eine einsame Bucht am Ufer ansteuern. Achten Sie dabei stets auf die Regeln im Naturschutzgebiet und die allgemeinen SUP-Regeln. SUPs können stundenweise in der Segelschule Wiederich gemietet werden.

Wasserwandern auf der Schwentine

Für ein wildromantisches Abenteuer bietet sich das Wasserwandern auf der Schwentine von Plön aus an. Mit 55 Kilometern ist es Schleswig-Holsteins längster Wasserwanderweg, der sich besonders für mehrtägige Kanutouren eignet und über schmale, verwunschene Verbindungsflüsse von See zu See führt. Einige Verleiher bieten für Teilstrecken einen Transport- oder Shuttleservice an, beispielsweise von einem Rastplatz bis zum nächsten

Campingplatz am Wasser. Beim Start dieses Abenteuers ab Plön wird der Mühlsee überquert. Auf dem Weg liegen die Prinzeninsel und der beeindruckende Blick vom Großen Plöner See aus auf das Plöner Schloss. Anschließend lässt es sich auf der Stadtschwentine direkt durch die Altstadt von Plön paddeln, weiter über den Schwanensee und den Stadtsee in den Kleinen Plöner See. Von dort aus kann die Reise Richtung Preetz fortgesetzt werden. Dies ist auch die Route, die bei der [Kanustadtführung](#) abgefahren wird.

Hör-Tipp: Podcast-Folge #58 von ShoreTime - der Küstenschnack: „Paddeln, Plaudern, Staunen - Plön per Kanu entdecken“. <https://shoretime-podcast.podigee.io/58-ploen>

„Dreistromland“ im Grünen Binnenland

Die Flusslandschaft Eider - Treene - Sorge gehört zu einem der schönsten [Kanureviere](#) in Schleswig-Holstein. Sanft schlängeln sich die Flüsse durch die einzigartige Landschaft mit reetgedeckten Häusern, weiten Wiesen und urigen Mooren. Das „Dreistromland“ im Grünen Binnenland wird vor allem durch seine reizvolle Natur geprägt. Stolzierende Störche, weidende Kühe und rufende Kiebitze prägen das kleine Stück vom Paradies, das vom Wasser aus entdeckt werden kann. Das Paddelrevier ist gut ausgebaut: Eine wasser- und landseitige Beschilderung bietet Orientierung. Die „Gelbe Welle“ signalisiert bereits von weitem ein „Herzliches Willkommen“ an den ausgewiesenen [Rastplätzen](#) sowie [Ein- und Ausstiegsstellen](#). Zahlreiche [Kanuverleiher](#) entlang der Flüsse bieten Kanus und Paddelweisungen für Interessierte an.

Im Kanurevier Holsteiner Auenland paddeln

Wer Lust hat, kann eine Stand-up-Paddling-Tour in der wunderschönen Natur auf dem Mözener See unternehmen. Verschiedene Wassersportgeräte können beim [Seecamping Weisser Brunnen](#) ausgeliehen werden, unter anderem auch das Tretboot „Herbie“. Auch in Leezen kann auf dem [Neversdorfer See](#) eingeschränkt Wassersport betrieben werden. Zu beachten ist hier, dass die Nutzung des Sees kostenpflichtig ist, auch mit Stand-up-Paddleboards oder Surfbrettern. Die Nutzung kann im Voraus online gebucht werden.

Bad Bramstedt ist nicht nur ein wunderschöner Kurort zum Wandern, sondern auch idealer Ausgangspunkt kleinerer und größerer Kanutouren. Zum Schutz der Auenlandschaft gibt es hier ausreichend Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten für Wassersportler. Bei Rolandkanu stehen Kanus zum Selbstabholen bereit; wer sich die Kanus zu den Einstiegsstellen der gekennzeichneten Touren bringen lassen möchte, kann auch dies hier tun. Unvergessliche Paddeltouren führen durch die Ruhe und Schönheit der fünf Auen. Naturbelassene Landschaften und mäandernde Wasserläufe bieten die perfekte Kulisse für eine kleine Flucht aus dem Alltag. Für Wassersportlerinnen oder Begleiter steht der Biwakplatz zum Rasten und Grillen bereit. Eine eigens angefertigte Karte führt durch das einzigartige [Kanurevier des Holsteiner Auenlands](#).

80 Kilometer Wasserwanderweg durch das Herzogtum Lauenburg

Im [Kanurevier Lauenburgische Seen - Trave](#) können Paddler eine unvergessliche Kanutour auf abwechslungsreichen Gewässern erleben. Südlich von Bad Segeberg beginnt der 80

Kilometer fast durchgängig befahrbare Wasserwanderweg vorbei an Bad Oldesloe, Lübeck und Ratzeburg. Gleichmäßige Wasserstände, unkomplizierte Strömungsverhältnisse und reizvolle, unterschiedliche Charaktere der Landschaft machen das Kanuwandern auf den Gewässern zu einem besonderen Naturerlebnis. Besonders verlockend sind die Stadtbesichtigungen vom Wasser aus – die historischen Altstädte von Ratzeburg und Mölln können hier aus einer ganz anderen Perspektive genossen werden. Mystisch und urwüchsig präsentieren sich die Wakenitz und des Schaalseekanal, deren schmale Abschnitte die einzigartige Flora und Fauna ganz nah bringen.

Seit über 40 Jahren bietet das Kanu-Center Krebs Outdoor-Abenteuer entlang der Trave, Wakenitz und dem Schaalseekanal in Schleswig-Holstein und Hamburg an. Dabei setzen sich die Betreiber für einen nachhaltigen Kanutourismus ein. An den Mietstationen im Schaalsee-Camp und Rothenhusen (Wakenitz-Camp) können alle Arten von Kanus (Canadier, Kajak und SUP) gemietet werden. Im Bootshaus Salem gibt es zusätzlich noch Tretboote und romantische Ruderboote.

Kanufahren auf Trave und Bille in Stormarn

Auf der Trave im Norden und der Bille im Süden Stormarns lässt es sich hervorragend paddeln. Die Trave gehört zu den vier großen Kanurevieren in Schleswig-Holstein und fließt mal gemächlich, mal wild durch den Norden Stormarns. Die idyllische Landschaft entlang des Flusses lädt zum entspannten Paddeln ein. Auf der mittleren Trave können Paddler am größten binnenländischen Salzmoor (Brenner Moor) Schleswig-Holsteins vorbeigleiten. Der Flussabschnitt von Herrenmühle bis Bad Oldesloe erfordert gute Steuerkenntnisse und Kanubeherrschung. Hier sollten nur kleine Wandergruppen fahren. Auf der unteren Trave, unterhalb von Bad Oldesloe, wird der Fluss in seinem Lauf gemächlicher und durchquert weite Grünlandtäler. Die Strecke von Bad Oldesloe nach Klein Wesenberg beträgt rund 14 Kilometer und ist auch für ungeübte Kanufahrer einfach zu befahren. Sind die Kräfte noch vorhanden, können Sie auch bis zur neuen Kanurast- & Biwak-Station in Hamberge oder sogar Lübeck weiterpaddeln.

Kanuverleih am Fährhaus in Büdelsdorf

Paddelfreunde aufgepasst, der Kanuverleih am Fährhaus Büdelsdorf, der direkt an der malerischen Eider gelegen ist, bietet die Möglichkeit Kanus auszuleihen. Bis September können jeden Sonntag Kanus gemietet werden oder auch nach vorheriger Absprache - ob für einen unvergesslichen Familienausflug, eine Geburtstagsparty oder als spannende Teambuilding-Aktivität für Sportgruppen und Firmen.

Erleben Sie Wassersport auf der Eider in Dithmarschen

Natur pur erwartet Wassersportinteressierte auf der malerischen Eider in Dithmarschen. Ob beim Kanufahren oder Stand-up-Paddling (SUP), Paddler können hier lautlos durch die unberührte Landschaft, vorbei an üppigen Wiesen, dichten Wäldern und charmanten Dörfern vorbei gleiten. Die Eider bietet sanfte Strömungen, die sowohl für Anfänger als

auch für erfahrene Kanuten geeignet sind. Gut ausgebaute Einstiegsstellen und eine hervorragende Infrastruktur sorgen dafür, dass die Touren komfortabel verlaufen.

Grachtenidylle und Wasserabenteuer in Friedrichstadt

Einen bezaubernden Ausblick auf die Grachtenidylle von [Friedrichstadt](#) haben Gäste vom Wasser aus. Eine Tour durch die charmanten Grachten, vorbei an liebevoll angelegten Gärten und unter historischen Steinbrücken hindurch, bietet ein unvergleichliches Erlebnis. Neben den moderierten Grachtenfahrten stehen auch Kanus, Elektro- und Tretboote sowie Stand-up-Paddle-Boards für eigene Erkundungen bereit. Für alle, die eine aktive Auszeit suchen, ist Stand-up-Paddling (SUP) in Friedrichstadt die ideale Wahl. Die weitverzweigten Grachten und kleinen Kanäle bieten die perfekte Kulisse, um ein SUP-Abenteuer in der malerischen Flusslandschaft entlang der Eider und Treene zu starten.

Kanutour durch den Naturpark Schlei

Ein unvergessliches Abenteuer können Wassersportler und Wassersportlerinnen auf der Kanutour ab Scholderup erleben. Die Tour dauert zirka drei Stunden und führt durch die idyllische Loiter Au. Kanus für zwei bis drei Personen, inklusive Schwimmwesten, Paddel und Trockensäcken gibt es im [Kanu- und Kajakverleih](#). Für zusätzlichen Komfort kann auch ein Rückfahrservice zur Einstiegsstelle hinzu gebucht werden. Bei [Wassersport x-treme](#) am Weidefelder Strand in Kappeln bei Olpenitz kann man unter anderem auch SUPs und Kajaks leihen, um auf der Ostsee zu fahren. Die [Surfschule in Maasholm](#) hat ihre Station ebenfalls wieder geöffnet. Das direkt an der Surfschule gelegene Wormshöfter Noor bietet ideale Bedingungen zum SUP fahren.

OSTSEE

Fördepaddeln in Flensburg

Rund um die Flensburger Förde gibt es eine Vielzahl von Stand-up-Paddling-Stationen. An der BayStation am Strand von Wassersleben (Harrislee) ist im vergangenen Jahr viel passiert: Es gibt eine neugestaltete Strandpromenade, den Wegweiser „westlichster Punkt der Ostsee“ und neue Gastronomie. Kursangebote und den Verleih von Equipment finden Wassersportfans direkt vor dem [Hotel „Das Wassersleben“](#) und bei [Wassersport Holnis](#) in Glücksburg. Eine Stadtführung der besonderen Art erlebt der Gast bei einer geführten [Kajak-Tour](#), bei der vom Wasser aus die hyggelige Hafenstadt Flensburg betrachten werden kann.

Ab aufs Brett in der Probstei

An dem 20 Kilometer langen Küstenstreifen zwischen Laboe und dem Schönberger Strand können Profis und Anfänger mit dem Stand-up-Paddleboard entspannte Paddelabenteuer erleben. Besonders Menschen, die sich zum ersten Mal auf dem SUP probieren, finden in

der [Probstei](#) ideale Bedingungen. Insgesamt sieben Surfschulen bringen den zukünftigen Wassersportlern alles bei, was zu einem unbeschwerten und sicheren Ausflug mit dem SUP benötigt wird. Vor allem für Kinder eignet sich das extra flache Revier im stehtiefen Wasser.

Stand-up-Paddling mit Inklusion

Der Eckernförder [Stand-up-Paddling-Anbieter „Fördekeks“](#) hat einen Schwerpunkt auf barrierefreies SUPen gelegt. Im September gibt es beispielsweise das Angebot Amputierten SUPen mit Beinprothese und auch die Rolli Beachdays finden im September statt. Dabei können Interessierte mit ihrem Rollstuhl auf einem speziellen XXL-SUP in Begleitung aufs Meer hinaus paddeln. Die SUP-Meisterin von Fördekeks lädt insbesondere auch Gäste ein, die sich das erste Mal auf ein Board trauen. Direkt in der Eckernförder Bucht gelegen können hier auch Kurse, Touren, Trainings und Events gebucht werden sowie Boards & Equipment ausgeliehen, getestet und auch erworben werden.

Paddelparadiese rund um Lübeck

Lübeck und Travemünde sind Paddelparadiese für Wassersportler: Neben dem sportlichen Paddeln wird hier auch viel für eine Paddelpause geboten. Das [Boothaus Marli](#) im Lübecker Drägerpark wurde 2023 aus seinem Dornröschenschlaf geweckt. Der Verein Exeo und das Restaurant Fangfrisch haben gemeinsam das uralte Bootshaus direkt an der Wakenitz gerettet. Neben Floßfahrten auf der Wakenitz bieten sie jetzt auch Fischbrötchen, Kaffee, Kuchen und Getränke an. Paddler können an dem hauseigenen und barrierefreien Steg anlegen. An den Wochenenden gibt es hier Live-Musik und Grillabende. Gruppen- und Teambuilding-Events können bei Exeo gebucht werden und bei Fangfrisch können sich Wassersportler mit Proviant versorgen.

Wer die Lübecker Altstadt vom Wasser aus erkunden möchte, kann vom [Kanu-Center Krebs](#) aus starten. Eine dreistündige Tour bietet die Möglichkeit, nahe an den alten Schiffen im Oldtimerhafen vorbeizugleiten und eine Pause am Drehbrückenplatz für ein Fischbrötchen einzulegen. Ruhiger geht es auf der Wakenitz zu. Hier können Wassersportinteressierte eine One-Way-Tour buchen, die vom Rand der Altstadt in die Natur führt. Unterwegs gibt die Chance, Eisvögel, Fischreiher, Seeadler und Ringelnattern zu sehen. Das Ziel dieser Tour ist der Ratzeburger See.

Surf-SUP-Schule Wakenitz

Wassersport direkt in der Lübecker Altstadt: Am oberen Ende der Wakenitz bietet das [Surf Center Lübeck](#) mit der Surf-SUP-Schule Wakenitz zahlreiche Aktivitäten auf dem Wasser an. Windsurfen und Stand-Up-Paddeln werden hier auch für Einsteiger in Kursen angeboten. Zudem besteht die Möglichkeit, eine entspannte SUP-Altstadt-Tour zu buchen, um Lübeck vom Stand-up-Paddleboard aus zu erkunden.

Kanutouren beim Wasserstreicher

Erlebnisreiche Kanutouren gibt es auch auf den Gewässern rund um Lübeck. Die Lübecker Altstadttrunde macht Stadtgeschichte erlebbar, vorbei am beschaulichen Malerwinkel, dem

Burg- und Holstentor sowie den sieben Türmen. Die imposanten Hafenanlagen verleihen der Tour ein maritimes Flair. Die Kanuvermietung [Wasserstreichler](#), ein Ein-Mann-Betrieb, hilft Gästen, individuelle Touren umzusetzen.

Auf dem „Amazonas des Nordens“ paddeln

Bei der [Bootsvermietung Hübner](#) an den Ufern der Wakenitz in Lübeck steht eine breite Auswahl an Booten zur Verfügung: Paddelboote, Ruderboote, Kanus, Tretboote und Stand-up-Paddleboards. Die Wakenitz, auch bekannt als der „Amazonas des Nordens“, bietet vielfältige Entdeckungsmöglichkeiten. Hellgrüne Laubwälder, urwaldartige Erlen, sumpfige Wiesen und dunkle Moorgewässer sind Heimat einer großen Artenvielfalt.

Travemünde

Vom Strandkorb ab aufs Meer

Für einen unbeschwerten Tag am Travemünder Kurstrand bietet die [Strandkorbvermietung Familie Seipel](#) gemütliche Strandkörbe zur Miete an. Wer auf dem Wasser aktiv werden möchte, kann sich hier auch ein Stand-up-Paddleboard oder ein Tretboot leihen, um die Ostsee zu erkunden.

Wassersport auf dem Priwall

Das [BayCenter des Beach Bay Resorts auf dem Priwall](#) bietet vielfältige Freizeitmöglichkeiten für einen gelungenen Urlaub in Travemünde. Besucher können an der Kletterwand ihre Höhenangst überwinden oder eine Runde Schwarzlicht-Minigolf spielen. Für Aktivitäten auf dem Wasser stehen Stand-up-Paddleboards und Kajaks zur Verfügung.

Auf dem Board durch die Lübecker Bucht

Get up - stand up heißt es beim Stand-up-Paddling in der Lübecker Bucht. Weiter Horizont, Wind und Wellen und frische Seeluft - die Ostseeküste Schleswig-Holsteins bietet den perfekten Rahmen, um sich zu erholen. Gleichzeitig bietet das Meer in der Lübecker Bucht die Möglichkeit zu verschiedenen Wassersport-Erlebnissen, vor allem Stand-up-Paddling (SUP). Wer kein eigenes Board hat, kann sich an den zahlreichen [SUP-Stationen in der Lübecker Bucht](#) Equipment ausleihen und an SUP-Kursen teilnehmen.

Wassersport-Hotspot Kellenhusen

Auf ins kühle Nass! [Kellenhusen](#) hat optimale Windbedingungen fürs Segeln, Surfen, und Paddeln und hat sich bei Anfängern und auch Profis mittlerweile zum Hotspot für Wassersport entwickelt. Das Team der [Wassersportschule Kellenhusen](#) bietet Kurse für alle Niveaus und für fast alle erdenklichen Wassersportarten an, unter anderem auch Stand-up-Paddling und Kajakpaddeln.

Riesen-SUP auf Fehmarn

Die Insel Fehmarn bietet neben den typischen Wassersportarten wie Windsurfen, Kiten oder Wingfoilen auch eine Auswahl an Sportarten, bei denen man mit einem Paddel auf dem Wasser unterwegs ist. Diese Alternativen bieten sich besonders gut für windstille Tage an. Mittlerweile gibt es an fast jeder Surfschule auch einen SUP-Verleih. Seit mehr als 35 Jahren steht der Surfshop Fehmarn als Wassersport-Kompetenz-Center auf der Insel und hat das Stand-up-Paddling mit [SUP Fehmarn](#) ins Programm aufgenommen. Bei [„Wasserspaß Fehmarn“](#) direkt am Südstrand wird Interessierten alles rund um das Thema „Stand-up-Paddling“ erklärt. Der Burger Binnensee ist durch seine geringe Stehtiefe ein sicheres Einsteiger-Revier. Für Gruppen oder Familien bietet die [Surfschule Wulfen](#) – neben mehreren SUP-Boards – sogar ein Riesen-SUP für zehn bis zwölf Personen an. Ist man normalerweise allein auf einem Board unterwegs, ist bei dem Riesen-SUP echter Teamgeist und eine besondere Gruppendynamik gefragt. [Windsurfing Wulfen](#) vermietet neben Surfmaterial und SUPs auch Kanus mit denen man die Insel vom Wasser aus erkunden kann.

SUP-Yoga und besondere SUP-Erlebnisse in Kiel

Im [Segelcamp an der Kiellinie](#) gibt es neben zahlreichen Segelangeboten auch Stand-up-Paddle-Boards zum Ausleihen, um die milden Gewässer der Kieler Förde erkunden. Sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Stehpaddlerinnen ist das Angebot hervorragend geeignet. [SUPflow](#) bietet mehr als das klassische Stand-up-Paddling-Erlebnis. Hier gibt es die Möglichkeit, darüber hinaus auf dem Board Workouts oder SUP-Yoga zu praktizieren. Auch individuelle Kurse ganz nach den eigenen Bedürfnissen sind buchbar. Geführte Touren auf dem SUP bietet [SURF COAST](#) an. Ob die City Tour in der Innenförde oder unterwegs auf der Außenförde, Kiel vom Wasser aus zu erkunden, bringt einfach Spaß. Die naturnahen Touren auf der Schwentine zeigen eine andere Seite Kiels. In den Sommermonaten ist die [Schwentinetalfahrt in Kiel-Wellingdorf](#) die erste Anlaufstation, wenn es um Rudersport geht. Mit dem Kanu oder Ruderboot lässt sich hier die Natur in kleinen Gruppen genießen, aber auch alleine im Kajak oder auf dem SUP.



Mit dem Kanu auf den Wasserwegen durch das Holsteiner Auenland. Ein Paradies für Paddelfans. © Gravert



Der Küstenstreifen in der Probstei eignet sich hervorragend zum Stand-up-Paddling (SUP).
© Jannis Neitzke

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.

Verantwortlich für den Text: TA.SH-Pressestelle | Wall 55, 24103 Kiel | Tel. 0431 60058-70/-74/-71, mobil: 0160-6190004 | E-Mail: presse@sht.de | Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH im Netz: www.sh-business.de | www.sh-tourismus.de | www.sh-convention.de