

>> NEUER TRENDSPORT

# Paddle-Surf-Kurs im El Niño Surf Center

Erfahrungsbericht über ein reichlich  
anstrengendes Vergnügen auf dem Wasser

**BETTINA NEUMANN PALMA**

Es sieht nicht wirklich schwierig aus, so, als würde man ganz einfach und leicht übers Wasser gleiten. Die Rede ist von dem neuen Wassersporttrend: Stand Up Paddle Surf, kurz SUP genannt, bei dem man sich auf einer Art Surfbrett mit einem Paddel aufrecht stehend übers Wasser bewegt.

Der Selbstversuch wird in Can Pastilla im El Niño Surf Center unternommen. Um kurz vor 9.00 Uhr morgens tauschen wir alles – außer den Bikini – gegen das unserer Größe entsprechende Paddel und ein Brett ein und los geht's.

Wir sind ein Grüppchen von sieben Lernwilligen. Unser Lehrer Rubén gibt eine kurze, aber kompakte Einführung am Strand. Es folgen ein paar Trockenübungen auf unseren Brettern, von denen es, so erfahren wir, vom „Opel Corsa“ bis zum „Porsche“ die unterschiedlichen Kategorien gibt. Rubén erklärt die vier verschiedenen Techniken, die so klingende Namen wie 'venezianisch' – wie die berühmten Gondolieri - und 'polynesisch' haben – wie die „Erfinder“ dieser elegant anmutenden Technik, die polynesischen Fischer. Und wir lernen, wie wir unseren Körper als Segel einsetzen sollen.

Schon geht's raus auf das spiegelglatte Wasser. Was mich direkt überrascht: Das Gleichgewicht zu halten, erscheint gar nicht so schwer wie erwartet, das Vorwärtsschreiten umso mehr. Ich muss wohl erst die richtige Paddeltechnik lernen: Einstechphase – den Körper und Paddel wie ein A halten – Zugphase – Kraft einsetzen – und Rückholphase, dabei das Paddel nicht zu tief ins Wasser stechen und immer schön in der Mitte des Bretts bleiben. Aha, so geht das

besser, aber dennoch: Es gibt wohl keinen Muskel, der hierbei nicht bewegt und bemüht wird. SUP ist echter (Hochleistungs-)Sport! Tatsache ist, dass, was so einfach aussieht, eines der effektivsten und gleichzeitig sanftesten Ganzkörpertrainings ist: ein echtes Wasser-Workout, vor allem für die Schulter-, Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Regelmäßig betrieben soll dieser Sport sogar einen größeren Kraftzuwachs bringen als Training im Fitnessstudio. Die Technik richtig zu lernen, ist wichtig, denn nicht zuletzt eignet sich diese Art der Fortbewegung auf dem Wasser besonders gut zum Vermeiden bzw. Auskurieren von Bandscheibenverfällen.



Can Pastilla ist ein tolles Terrain, um sich das erste Mal auf ein Paddle Surfbrett zu wagen.

Nachdem wir ein paar Kilometer gepaddelt sind, versuchen wir uns in Gleichgewichtsübungen und probieren die unterschiedlichen Techniken aus – ja, sogar ein kleines Wettrennen wird veranstaltet. Dabei wird das zuvor demonstrierte „richtige Ins-Wasser-Fallen“ nun unfreiwillig, aber unter viel Gelächter geübt. Wie gut das kühle Nass doch tut, denn schließlich brennt die Sonne bereits ordentlich vom

Himmel, und das Paddeln ist schweißtreibend! Und das wieder aufs Brett zurückklettern, erinnert mich an längst vergangene Surfversuche. Von der Königsklasse des Stand Up Paddle, dem SUP-Yoga, bin ich jedenfalls noch meilenweit entfernt.

Auf unserer Rückfahrt kommen unvermittelt Wind und Wellen auf, und es bedarf eines Kraft- und Balanceaktes gegen den Wind anzu-

paddeln. Nur nicht aufgeben, immer schön weiter paddeln! Und sei es auf den Knien, das ist auch nicht ohne, aber doch immerhin noch leidlich elegant. Erschöpft, aber hoch motiviert betreten wir nach zwei Stunden wieder (Strand-)Land.

Fazit: SUP ist erstaunlich anspruchsvoll und längst nicht so leicht, wie es aussieht, macht aber ungeheuren Spaß.

>> MEDIZINISCHE VERSORGUNG

## Neues medizinisches Ärztezentrum der Juaneda

**M.P. PALMA**

Um eine noch bessere und spezialisiertere Gesundheitsversorgung zu bieten, hat die Juaneda-Klinik ein neues Kontaktbüro für den deutschen Patienten eröffnet. Das neue Büro liegt im Empfangsbereich der Juaneda-Klinik in Palma und verfügt über ein Team von vier erstklassigen und muttersprachlichen Dolmetschern mit langjähriger Erfahrung. Eine umfassende und persönliche Betreuung von Montag bis Sonntag mit verlängerten Öffnungszeiten wird hier garantiert.

Iris Krause arbeitet als Dolmetscherin in diesem Büro: „Die Arbeit, die wir in der Klinik leisten, ist sehr befriedigend, denn sie bringt Vorteile



Dunja Badura, Mónica Schwender, Iris Krause und Lis Sanchez.

für den Patienten und den Arzt. Wir erreichen eine sehr gute Kommunikation zwischen beiden Seiten. Gleichzeitig kümmern wir uns um alle Verwal-

tungsprozesse, wie die hiesigen oder internationalen Versicherungen und um alles, was die Reise und den Reiseveranstalter betrifft“. Und sie führt fort: „Vie-

le Deutsche haben auf dieser paradisiatischen Insel ein Domizil, in dem sie mehrere Monate im Jahr verbringen. In der Hochsaison kommen Tausende von Deutschen mit ihren Booten auf die Insel und benötigen zuweilen eine medizinische Behandlung. Die häufigsten Notfälle sind Trauma, Hitzschlag und Stiche, aber es gibt auch schwere Fälle wie Herzversagen, Atemnot oder Darmverschluss“.

Genau aus diesem Grund bietet die Juaneda-Klinik mit ihrem mehrsprachigen, mobilen „Arzt an Bord-Service“ einen 24-Stunden-Notfalldienst, der Tag und Nacht unter der Telefonnummer: +34 971 22 22 22 zu erreichen ist.

GRAND SOLEIL



Grand Soleil 58

PREMIUM BY GRAND SOLEIL



**motyvel**  
náutica

**Motyvel Barcelona**  
St. Andreu de Llavaneres (Barcelona)  
Tel.: 937 927 306

**Motyvel Palma**  
Portals Nous (Mallorca)  
Tel.: 971 213 015

**Range Performance 39 / 43 / 47 / 50 / 54 / 58 NEW**  
**Range Cruiser 46 LC NEW**

[www.motyvel.com](http://www.motyvel.com) - [comercial@motyvel.com](mailto:comercial@motyvel.com)