



**BPW SWITZERLAND**  
Business & Professional Women  
**CLUB OB-NIDWALDEN**



# Stand Up Paddling auf dem Vierwaldstättersee

## Stand Up Paddling auf dem Vierwaldstättersee

Stand Up Paddling vermittelt dir ein Freiheitsgefühl – wenn du lautlos über das Wasser gleitest. Mit der richtigen Technik trainierst du Muskeln, vom kleinen Zeh bis zum Nacken und förderst dein Gleichgewicht. Vor dem Start werden wir professionell instruiert und Sicherheit ist oberstes Gebot (Miete von Stand Up Boards inkl. Schwimmhilfe und Leash). Gemütlich paddeln wir von der Schiffstation Buochs in Richtung Beckenried. Nach ca. 30 Minuten Fahrt erwartet uns ein kleines Apéro als Stärkung sowie eine coole und sommerliche Atmosphäre.

### Variante für Fussgänger oder Auto

Zum Apéro kannst du gemütlich in ca. 15 – 20 Minuten zu Fuss laufen.  
Wer nicht laufen kann, hat die Möglichkeit mit dem Auto zum Apéro zu fahren.

**Treffpunkt:** 7. Juli 2022 für Paddler um 18.00 Uhr bei Schiffstation Buochs (Parkplätze bei der Schiffstation oder unter dem Gemeindehaus umgezogen in geeigneter Kleidung. Es gibt die Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen. Badetuch mitbringen. Keine Duschen vorhanden.  
anschliessend Instruktion und Start mit dem SUP oder Spaziergang zum Apéro.

**Programm:** ca.19.00 h Apéro, wird von Andrea Herber an der Seestrasse 30, Buochs offeriert  
ca.20.15 h Essen beim Italiener, im Rigiblick am See (direkt bei der Schiffstation)  
Menu Pasta-Variationen (oder Pizza) inkl. 1 Getränk.

**Kosten:** Miete SUP + Essen inkl. Soft-Getränk Fr. 45.--  
ohne Miete SUP/ nur Essen: Fr. 12.-- inkl. 1 Soft-Getränk  
*BPW übernimmt einen Teil der Kosten von der Miete des SUP sowie vom Essen.*

**Anmeldungen bis am Donnerstag 30. Juni 2022 unter [www.bpw-ownw.ch](http://www.bpw-ownw.ch)**

### WICHTIG

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob du dein SUP selber mitbringst oder eines mieten möchtest. Beachte bitte die neuen Vorschriften, falls du dein eigenes Board mitbringst.

Je nach Wetterlage müssen wir das Programm kurzfristig ändern. Du wirst über einen Whatsapp Gruppenchat informiert. Bitte informiere uns bei der Anmeldung, falls du kein Whatsapp hast.

*Kurzfristige Abmeldungen (nach dem Anmeldeschluss) bitte an Andrea Herber (079/517 18 21), nicht direkt an Restaurant oder Veranstaltungsort. Allfällige Drittkosten, die wir nicht mehr stornieren können, werden wir begleichen und anschliessend in Rechnung stellen.*

BPW Ob-Nidwalden  
Präsidentin - Franziska Auderer - 078 / 658 19 85 - [franziska.auderer@bpw-ownw.ch](mailto:franziska.auderer@bpw-ownw.ch)