



Trauer Paddling
Frankfurt 2025

Fachzentrum Trauerseelsorge
St. Michael
Bistum Limburg

A vertical photograph on the left side of the slide shows two people standing on surfboards or small inflatable boats, paddling on the ocean. The scene is captured at sunset or sunrise, with a bright sun low on the horizon, creating a golden glow and silhouettes of the people and clouds. The water reflects the light from the sun.

Trauer-Paddling

Wir bringen Trauer und **Stand-Up-Paddling** in Berührung denn wir finden, es gibt Parallelen. Als *Stand-Up-Paddler* suchen wir in schwierigen Gewässern des Lebens nach Orientierung, Balance und Haltung.

Von den Wogen begleitet wollen wir lernen, im Flow des Lebens neue Perspektiven zu entdecken und sich getragen zu fühlen....

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A vertical image on the left side of the slide shows the silhouettes of two people standing on a surfboard or a small inflatable board on the water. They are holding paddles. The background is a dramatic sunset with a bright sun partially obscured by clouds, casting a golden glow over the water and sky.

Wir werden getragen...

...auf einem Board sind wir nicht allein, wir werden getragen und beobachten, wie die Welt, das Leben, um uns herum sich verändert und anders aussieht...

...Perspektivenwechsel....

...Im Flow sind wir unterwegs, es fließt alles und auch wenn wir die Balance verlieren, sogar ins Wasser fallen...kommen wir wieder aufs Board...und die Richtung wird neu entdeckt....

...das Ufer ist nicht weit – es begleitet uns auf unserer (Lebens)fahrt...

...das Leben ist mehr als wir denken und empfinden...

A vertical photograph on the left side of the slide shows two people standing on paddleboards on a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow and long, shimmering reflections on the water's surface. The sky is filled with soft, illuminated clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Termine

Das Fachzentrum Trauerseelsorge St. Michael in Frankfurt bietet ab August 2025 bis Oktober 2025 eine Reihe von Terminen für das ***Trauer-Paddling***.

Am Sonntag, 24.08. 15:00 Uhr

und Freitag, 05.09., 18:30 Uhr

soll es beginnen.

Jeder der dazu kommen möchte, kann jederzeit daran teilnehmen. Weitere Termine sind in Planung und/oder können auch individuell abgestimmt werden.

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on surfboards (SUPs) on a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow and silhouettes of the people and the clouds. The water reflects the light from the sun.

Ablauf

Es beginnt mit einem Einführungs- und Schulungskurs, der befähigt, im Anschluss auch eigenständig SUP-Boards zu entleihen.

Wir kooperieren mit MAIN-SUP, einem qualifizierten und akkreditierten Veranstalter für Stand-Up-Paddling. (<https://www.main-sup.de/>)

Der Einführungs- und Schulungskurs findet in Großkrotzenburg am Main (20 Min. von FFM entfernt) statt.

An der MAIN-SUP-Station am Strandbad Großkrotzenburg (Spessartblick). Zwischen Hanau und Aschaffenburg liegt das Strandbad Spessartblick oder auch Großkrotzenburger See genannt, eins der beliebtesten Badeseen unserer Main Region.

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on surfboards (SUPs) on the water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing cloud and reflects on the water's surface. The sky is filled with dramatic, golden clouds.

Ablauf am Beispiel des 24.08.

15:00 Uhr

Treffen an der Station von MAIN-SUP

Einstiegs-Impuls

Ausleihe der Boards / Erlernung der SUP-Basics an Land

Anschließend gemeinsamer Start und Erkundungstour auf dem Wasser

Rund 90 Minuten sind wir auf dem Wasser unterwegs.

Nach dem Paddling kommen wir an Land zu einer Austauschrunde zusammen.

Ca. 17:30 Uhr Ende der Veranstaltung.

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on a small boat or platform on a body of water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing cloud and reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, golden clouds.

Allgemeine Infos

Kosten: 30 Euro pro Person, Bezahlung vor Ort.
Ein Kostenzuschuss ist auf Anfrage gerne möglich.

Kleidung: Badesachen (dazu: Sonnenschutz / Handtuch / Sandalien) – sh.
Anhang für mehr Details.

Anreise/Parken:

See Freigericht West, 63538 Großkrotzenburg (fürs Navi bitte
"Schwimmbadstr., 63538 Großkrotzenburg" eingeben) – es liegt zwischen
Hanau und Aschaffenburg.

Anreise mit dem ÖPNV: mit dem Zug zum Bahnhof "Großkrotzenburg"
(Fußweg ca. 10 Minuten) oder mit der Buslinie 566 zur Haltestelle
"Großkrotzenburg Siedlung" (Fußweg ca. 10 Minuten Fußweg)

Das MAIN-SUP-Stationshäuschen liegt unmittelbar hinter dem Eingang 1 auf
der rechten Seite neben der Gastronomie "Haus am See".

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on a surfboard on the water at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is filled with dark, dramatic clouds. The silhouettes of the two people are clearly visible against the bright background.

Allgemeine Infos

Gerne können wir auch Mitfahrgemeinschaften organisieren.

Parkmöglichkeiten: direkt am Strandbad Großkrotzenburg.

Einverständniserklärung / Haftungsausschluss: sh. Anhang oder <https://www.main-sup.de/assets/Downloads/Teilnahmebedingung-MAIN-SUP-Version-05.2018.pdf>

Altersbegrenzung: ab 6 Jahren...

*Man muss nicht gleich auf dem Board stehen...
Kein Leistungsdruck...*

Weitere Fragen/Infos: sh. Anhang.

Trauer-Paddling Anmeldung

Bei Fragen und Anmeldung:



Mathias Mentzing

Email: matmentzing@hotmail.com

Handy/WhatsApp: 01525 3916949



Ralph Messer

Pastoral und Bildung | Seelsorge und Entwicklung
Fachzentrum Trauerseelsorge St.

Michael | Butzbacher Str. 45 | 60389 Frankfurt –
Tel. 069 2648 409-22

r.messer@bistumlimburg.de | <https://trauerseelsorge.bistumlimburg.de>

Anmeldeschluss: 04. August 2025

Die Bausteine für die Programmteilnahme können auch individuell gestaltet werden und/oder nach Absprache sind auch individuelle begleitete Termine möglich. Sowohl einzeln als auch in Familie oder für spezielle Gruppen.

A vertical photograph on the left side of the slide shows two people silhouetted against a bright, golden sunset sky. They are standing on surfboards or paddleboards on the water, holding paddles. The sun is low on the horizon, creating a strong glow and reflecting on the water's surface. The sky is filled with dramatic, dark clouds.

...was uns bewegt...

Jeder der einmal Stand-Up-Paddling gemacht hat, kennt das Gefühl von dieser einer lebenserfüllenden Erfahrung, wenn man vom Flow des Boards getragen wird...

...unser Blick auf das Leben verändert sich...



Anhang

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on stand-up paddleboards (SUPs) on the water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing cloud and reflects on the water's surface. The sky is filled with dramatic, golden clouds.

Details, Fragen/Antworten...

Hier noch ein paar Details oder Fragen/Antworten gemäß MAIN-SUP:

Wie läuft genau ein SUP-Kurs ab?

Bevor wir gemeinsam aufs Wasser gehen, erlernst Du zunächst an Land die Theorie. Du lernst Board und Paddel kennen, die Einstellung der richtigen Paddellänge, die Paddeltechnik und die richtige Körperhaltung. Nach ein paar kleinen Trockenübungen und Sicherheitseinweisungen und wenn alle evtl. noch offenen Fragen der Teilnehmer geklärt sind, gehen wir gemeinsam aufs Wasser. Ein SUP-Trainer von MAIN-SUP wird uns während des gesamten Kurses begleiten; Hilfestellung geben, wenn Du plötzlich vor lauter Freude über Deine ersten Erfolge vergessen hast, wie man rückwärts paddelt oder wie man einer renitenten Ente ausweicht.

Was passiert wenn ich ins Wasser falle?

Dann bist Du erst einmal nass, was jedoch keine Tragödie ist. Man muss kein Balance-Genie sein, um nicht ins Wasser zu fallen. SUP-Boards sind länger und breiter als Surfbretter und dadurch viel kippstabiler. Die Wahrscheinlichkeit reinzufallen besteht natürlich, bei ruhigem und umsichtigem Verhalten ist sie jedoch geringer als gedacht.

Muss man ein guter Schwimmer sein, um an einem SUP-Kurs teilzunehmen?

Du solltest über ausreichende und sichere Schwimmkenntnisse verfügen. MAIN-SUP stellt aber gerne für die Dauer des SUP-Kurses eine Auftriebsweste leihweise zur Verfügung, sofern dies gewünscht wird.



Details, Fragen/Antworten...

Findet der SUP-Kurs bei jedem Wetter statt?

Bei Sonnenschein und traumhaften Wetter macht es sicherlich am meisten Spaß. Dennoch lassen wir uns auch von ein bisschen Regen nicht den Spaß verderben. Trotz relativ zuverlässiger Wettervorhersage gab es doch schon öfter nicht angekündigten Sonnenschein oder ausbleibenden Regen. Bei schweren Unwettern, Sturm Gewitter oder Hochwasser sind wir dann aber doch der Natur unterlegen und gezwungen, den SUP-Kurs an einem Ersatztermin nachzuholen.

Kann ich meine Brille tragen?

Wie bei fast allen Sportarten, kann auch beim Wassersport Stand-Up-Paddling die Brille vom Kopf rutschen. Daher bring bitte ein Brillenband, z.B. ein Neopren-Brillenband mit. Solltest Du keines haben, können wir Dir an unserer Station ein Brillenband leihweise zur Verfügung stellen.

Dürfen Kinder auch an einem SUP-Kurs teilnehmen?

Kinder dürfen an den Kursen teilnehmen, sobald sie schwimmen können und das 6. Lebensjahr vollendet haben. Bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres ist für jedes Kind die Begleitung eines Erwachsenen notwendig. Der/die Erziehungsberechtigten muss/müssen eine schriftliche Einverständniserklärung unterzeichnen. Für Kinder besteht eine Schwimmwestenpflicht. Diese wird von MAIN-SUP für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

A vertical image on the left side of the slide shows two people standing on stand-up paddleboards (SUPs) on a body of water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing lens flare and illuminates the sky with orange and yellow light. The water reflects the light from the sun.

Details, Fragen/Antworten...

Welche Ausrüstung bekommt man gestellt?

MAIN-SUP stellt dir für die Teilnahme an den SUP-Kursen Material von führenden Herstellern zur Verfügung. Zur Ausrüstung gehört ein zu Deiner Größe und Deinem Gewicht passendes SUP-Board und ein auf Deine Körpergröße längenverstellbares SUP-Paddel. Auf Wunsch, stellt Dir MAIN-SUP auch einen Neoprenanzug, Neoprenschuhe und eine Auftriebsweste für die Dauer des SUP-Kurses leihweise zur Verfügung. Für Kinder werden Schwimmwesten zur Verfügung gestellt.

Welche Kleidung sollte man überhaupt tragen?

Nun, das hängt ganz davon ab, in welcher Kleidung Du Dich wohl fühlst um Freizeitsport / Wassersport zu betreiben. Die meisten Teilnehmer tragen Badeshorts, Bikini oder Badeanzug. Aber auch funktionelle Sportbekleidung (ähnlich wie im Laufsport) ist bei einigen Teilnehmern beliebt. Die Kleidung sollte bequem sein, Dich jedoch nicht beim Schwimmen unnötig behindern, falls du doch mal ins Wasser fällst. An den kälteren Tagen und gerade am Anfang der Saison, können vor Ort falls gewünscht einen Neoprenanzug für die Dauer des SUP-Kurses ausgeliehen werden.

Wohin mit meinen Wertsachen?

Es wird empfohlen, grundsätzlich so wenig Wertsachen wie möglich mitzunehmen. Wenn Du mit dem Auto kommst, können wir Dir für Deinen Autoschlüssel einen wasserdichten Beutel geben, den Du Dir während des Kurses umhängen kannst. Es gibt auch die Möglichkeit von Schließfächern.

A vertical photograph on the left side of the slide shows two people standing on surfboards (SUPs) on a body of water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing cloud and reflects on the water's surface. The sky is filled with dramatic, golden light from the sunset.

Details, Fragen/Antworten...

Gibt es eine Umkleide und sanitäre Anlagen?

Ja es gibt.

Kann ich Essen & Getränke mitnehmen?

An den heißen Tagen empfiehlt es sich, eine glassfreie Trinkflasche im Gepäcknetz des SUP-Boards zu verstauen. Wenn Du nach Deinem erfolgreich absolvierten SUP-Kurs bei MAIN-SUP noch Hunger hast, dann gibt es fußläufig an jeder Station gastronomische Möglichkeiten, um den Tag in einem gemütlichen Biergarten ausklingen zu lassen.

Kann ich auch Material später ausleihen?

Nach der erfolgreichen Teilnahme an einem MAIN SUP-Kurs erhältst Du unsere MAIN-SUP-Lizenz, mit der man an einen der MAIN-SUP-Stationen in Frankfurt, Offenbach und Großkrotzenburg SUP-Material ausleihen kannst, um auf eigene Erkundungstour auf dem Main / dem See zu gehen. Es ist auch möglich, SUP-Material für die Urlaubsreise oder den Wochenend-Trip auszuleihen.

A vertical image on the left side of the slide shows the silhouettes of two people standing on a surfboard or stand-up paddleboard (SUP) on the water. The background is a dramatic sunset with a bright sun low on the horizon, creating a large, glowing orange and yellow sky with scattered clouds. The water in the foreground is dark with some light reflecting off the surface.

Einverständniserklärung / Teilnahmebedingung

„Teilnahmebedingung - Veranstaltung von MAIN-SUP e.K.

- 1. Für den Veranstalter steht neben dem Spaßfaktor die Sicherheit der Teilnehmer an erster Stelle. Die Teilnahme erfolgt jedoch grundsätzlich auf eigene Gefahr. Das Tragen einer Rettungsweste ist nicht verpflichtend. Auf Wunsch des Teilnehmers, stellt der Veranstalter diesem eine Schwimmweste für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung. Ich möchte eine Schwimmweste (Schwimmhilfen Typ 50 – EN 393) tragen: Ja Nein*
- 2. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko. Die Haftung des Veranstalters für gesundheitliche Risiken ist ausgeschlossen. Durch Unterzeichnung der Teilnahmebedingungen erklärt der Teilnehmer, dass er körperlich und gesundheitlich fit und in der Lage ist, an der Veranstaltung teilzunehmen und den Weisungen des Veranstalters bzw. seiner Erfüllungsgehilfen Folge zu leisten. Der Teilnehmer erklärt, dass er schwimmen kann und keine gesundheitlichen und / oder körperlichen Einschränkungen vorliegen, die eine Teilnahme erschweren oder sich gesundheitsgefährdend auswirken.*
- 3. In Fällen von höherer Gewalt, behördlichen Anordnungen und/oder aus Sicherheitsgründen ist der Veranstalter berechtigt, Änderungen an der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder die Veranstaltung abzusagen. Eine Schadensersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer ist in diesen Fällen ausgeschlossen.*

A vertical photograph on the left side of the slide shows two people standing on surfboards (SUPs) on the water. They are silhouetted against a bright, low sun that creates a large, glowing cloud of light and orange rays. The water in the foreground is dark with some light reflecting off the surface.

Einverständniserklärung / Teilnahmebedingung

4. Wird durch das Verhalten eines Teilnehmers die ordnungsgemäße Durchführung der Veranstaltung gestört oder die eigene Sicherheit oder die Sicherheit Dritter gefährdet, behält sich der Veranstalter jederzeit vor, diesen Teilnehmer von der Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen und ggfs. die Veranstaltung abubrechen. Gleiches gilt für unwahre Angaben zur Person bei der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Schadensersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer ist in diesen Fällen ausgeschlossen. Den Anweisungen des Veranstalters bzw. seiner Erfüllungsgehilfen ist jederzeit Folge zu leisten.

5. Nimmt der Teilnehmer am Verleih an einer der MAIN-SUP-Stationen teil, verpflichtet er sich, sich ausschließlich in den vorgegebenen Bereichen aufzuhalten und sich und Dritte keiner Gefahrensituation auszusetzen. Insbesondere auf Schwimmer, Schiffe, Ruderboote, und Tiere am Ufer ist Rücksicht zu nehmen. Die vorgegebenen Bereiche für die eigenständige Nutzung von SUP-Material im Rahmen des Verleihs sind an den MAIN-SUP-Stationen einsehbar.

6. Die Haftung – auch die persönliche - des Veranstalters und seiner Erfüllungsgehilfen beschränkt sich ausschließlich auf vorsätzliche und grob fahrlässige Pflichtverletzungen, die in Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung stehen. Für verlorene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Der Teilnehmer erklärt, zu Beginn der Veranstaltung eine ausführliche Einweisung erhalten zu haben.

A vertical image on the left side of the slide shows the silhouettes of two people standing on a surfboard or kayak on the water. The background is a bright sunset or sunrise with a large, glowing sun partially obscured by clouds, creating a warm, golden light that reflects on the water's surface.

Einverständniserklärung / Teilnahmebedingung

7. Foto- und Filmaufnahmen, die in Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung entstanden sind, dürfen vom Veranstalter kostenfrei zu eigenen Werbezwecken gespeichert und zeitlich sowie räumlich unbegrenzt verbreitet und veröffentlicht werden. Personenbezogene Daten werden zu Durchführungszwecken der Veranstaltung EDV-technisch verarbeitet und gespeichert.

8. Mit der Teilnahme an den Angeboten des Veranstalters akzeptiert der Teilnehmer ebenfalls die AGB und Datenschutzrichtlinien des Veranstalters; beide einzusehen unter <http://www.main-sup.de>.

Der Teilnehmer erklärt, dass er die Teilnahmebedingungen gelesen und verstanden hat, diese akzeptiert und die personenbezogenen Daten wahrheitsgemäß angegeben hat.“

[Datei: https://www.main-sup.de/assets/Downloads/Teilnahmebedingung-MAIN-SUP-Version-05.2018.pdf](https://www.main-sup.de/assets/Downloads/Teilnahmebedingung-MAIN-SUP-Version-05.2018.pdf)