Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 3: Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren

Artikel: Wagen Sie den Schritt aufs Paddelbrett!

Autor: Denogent, Ariane / Keusch, Thomi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928370

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Für eine bessere Übersicht hat Pro Senectute Kanton Zürich das Kursprogramm Aktiv gestalterisch leicht angepasst. Die Kursbeschriebe befinden sich neu im vorderen Teil des Kursprogramms. Details zu den einzelnen Kursen wie Durchführungsort, Datum, Zeit, Treffpunkt, Leitung etc. finden Sie neu übersichtlich in tabellarischer Form ab Seite 14.

Im Zusammenhang mit Covid-19 hat Pro Senectute Kanton Zürich verschiedene Schutzmassnahmen für ihre Kursangebote definiert. Diese sind im Schutzkonzept festgehalten (www.pszh.ch/schutzkonzept). Die Anzahl Teilnehmende wurde in den einzelnen Kursen reduziert, damit die Abstände jederzeit eingehalten werden können. Im Gegenzug wurde die Anzahl Kurse erhöht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre und Kursauswahl.
Ihre Pro Senectute Kanton Zürich

Wagen Sie den Schritt aufs Paddelbrett!

Stand up Paddling (SUP) ist in aller Munde. Wenn Sie gerne im und auf dem Wasser sind, Gleichgewicht und Koordination verbessern und die gesamte Körpermuskulatur kräftigen möchten, dann sollten Sie diese Sportart ausprobieren.

Thomi Keusch, Inhaber
SPINOUT AG und Trainer SUP

Interview: **Ariane Denogent**

Herr Keusch, SUP hat sich seit einigen Jahren zu einem Trendsport entwickelt. Wie erklären Sie sich diesen grossen Erfolg?
Die Menschen bewegen sich gerne im Freien. SUP hat sich mit dem Trend zum Outdoor-Sporterlebnis entwickelt. SUP ist relativ einfach auszuüben, technisch nicht zu anspruchsvoll und schnell zu erlernen. Die Voraussetzungen in der Schweiz, mit ihren vielen Gewässern, sind hervorragend.

SUP ist nicht nur etwas für Junge. Auch ältere Menschen begeistern sich mehr und mehr für diese Wassersportart. Woher kommt das wachsende Interesse?
Seniorinnen und Senioren werden immer aktiver und bewegen sich mehr, um gesünder zu altern. Im Gegensatz zu anderen sportlichen Aktivitäten ist das Verletzungsrisiko bei SUP sehr klein.

Wie fit müssen Seniorinnen und Senioren sein, damit sie SUP ausüben können? Braucht es dafür besondere Voraussetzungen?
Etwas Fitness braucht es. Etwa so wie beim Velofahren oder Wandern. Knien sollte mühelos möglich sein. Übergewicht ist ungünstig, denn man muss aus tiefem Wasser wieder aufs Brett steigen können. Mangelndes Gleichgewicht kann mit einem breiteren Brett kompensiert werden.

Wovon profitieren ältere Menschen ganz besonders beim SUP?
Sie profitieren vom Training des Gleichgewichts und der Koordination und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Im Alltag eine gute Balance zu halten ist schon für jüngere Semester nicht immer ganz einfach. Auf dem Wasser ist dies noch etwas schwieriger. Wie gut kommen ältere Menschen damit klar?
Erstaunlich gut. Um gleich von Anfang an Erfolg zu haben, empfehle ich einen Kurs zu belegen. Einfacher geht es auf stilleren Gewässern, zum Beispiel auf kleineren Seen mit wenig Wind.

Wieviel Zeit wird ungefähr benötigt, bis sich ältere Personen relativ sicher auf dem Brett halten, ohne ins Wasser zu fallen?
Nach zwei bis drei Kursstunden klappt das. Senioren mit Vorkenntnissen im Wassersport (Windsurfen, Kanu, Kajak oder Wasserski) fühlen sich schnell sicher.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet SUP Kurse an. Wie läuft ein solcher Kurs konkret ab?
Nach einer gründlichen Einführung an Land begeben wir uns vorsichtig ins Wasser. Die ersten Übungen erfolgen in kniender Position. Sobald sich die Teilnehmenden etwas gelockert fühlen und an Brett und Paddel gewöhnt sind, stehen wir auf und lernen richtig zu paddeln. Wichtige Bestandteile des Kurses sind auch die Sicherheit und Einhaltung der Vorschriften auf dem Wasser. Wir geben auch Erklärungen zum gesamten Material ab. Ist der See noch kalt, erhalten die Teilnehmenden einen Kälteschutzanzug und die Auftriebsweste ist selbstverständlich immer dabei.

Im Kurs stellen Sie den Teilnehmenden das Paddelbrett zur Verfügung. Ab wann lohnt es sich für ältere Menschen, ein eigenes Paddelbrett zu kaufen?
Die Anschaffung einer Ausrüstung aus Brett, Paddel, Leine und Weste kann gleich nach dem Kurs erfolgen. Manche testen zuvor ein paar Bretter und Paddel, andere bleiben bei der Miete (Abonnement oder Einzelmiete).
Nach den ersten Erfahrungen mit einem gemieteten Brett empfehle ich einen Aufbaukurs oder eine bis zwei Privatstunden zu nehmen.

Worauf sollten Seniorinnen und Senioren achten, wenn sie sich selber ein Paddelbrett anschaffen möchten?
Selbstverständlich auf gute Beratung beim Spezialisten, der über eine grosse Auswahl an Brettern verfügt und gleich alles gut instruieren kann. Der Kauf von Billigprodukten lohnt sich nicht. Das Brett sollte steif sein, das Paddel nicht sinken.

Kursbeschrieb und Anmeldung:
Siehe Seite 6

Impressum
Beilage zu Visit 3/2020
Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Foto: PSZH

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

50% **Preisreduktion**
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.

Schnupperlektion
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

Einstieg jederzeit möglich
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU **Neue Kurse**
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

GRATIS **Kostenlose Kurse**
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

\+ **BSV-subventionierte Kurse und Touren**
Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum