

Stand-Up-Paddling bis ins hohe Alter

terzStiftung pilotiert Kursangebote speziell für Menschen ab 50 an den Standorten Berlingen und Arbon



Mit «SUP50+» hat die terzStiftung im Frühsommer ein Projekt gestartet, das die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen beim Erlernen von SUP aufgreift und in altersgerechte Kursangebote umsetzt.

Stand-Up Paddling (SUP) ist eine Wassersportart, bei der man aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und sich mit einem Paddel fortbewegt. Der Trend begeistert immer mehr Anhänger, ist altersunabhängig und kann dank sanfter Bewegungsabläufe und der frei wählbaren Intensität auch von Untrainierten betrieben werden.

Kurse in Kleingruppen bis September

Mit «SUP50+» hat die terzStiftung im Frühsommer ein Projekt gestartet, das die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen beim Erlernen von SUP aufgreift und in altersgerechte Kursangebote umsetzt. Es soll befähigen und ermutigen, auch im fortgeschrittenen Alter an SUP teilzuhaben und das Bewusstsein für den gesundheitsfördernden Charakter zu stärken. Eine Anpassung an das individuelle Leistungsniveau wird durch erfahrene SUP-Instrukturen an den Standorten Berlingen und Arbon gewährleistet. Die Kurse finden in Kleingruppen im Zeitraum Mai bis September statt.

Bisher kaum Lernmöglichkeiten für Ältere

SUP ist eine Sportart, die alters- und genderunabhängig ist, generationenübergreifend betrieben werden kann und aufgrund der sanften Bewegungsabläufe und der frei wählbaren Intensität auch für ältere und untrainierte Menschen als geeignet gilt. In der Schweiz hat der olympisch anerkannte Fachverband Swiss Canoe bis dato rund 150 Instrukturen zum professionellen Erlernen des SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum. SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum. SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum. SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum.

Einer eigens durchgeführten Befragung unter ausgewählten SUP-Instrukturen in der Schweiz zufolge kommen bereits rund 30 Prozent der Kursteilnehmer aus der Altersklasse jenseits der 50 Jahre. Jedoch gelten die Bewegung auf dem Brett, die Kondition, Koordination und Paddelführung als Herausforderungen, die eine individuelle Anpassung an die Leistungsfähigkeit der Altersgruppe erfordert und aktuell einen Grossteil der Zielgruppe ausschliesst.

Die terzStiftung hat im Herbst 2019 eine Umfrage mit rund 100 Teilnehmenden der Altersklasse 50+ zum Thema SUP in

der zweiten Lebenshälfte durchgeführt. Rund die Hälfte der Befragten stammten aus der Altersklasse 70 bis 79 Jahre, bei nahezu gleicher Verteilung zwischen Frauen und Männern. Rund 81 Prozent gaben an, schon einmal von SUP gehört zu haben, jedoch haben erst 23 Prozent die Wassersportart einmal ausprobiert. Mehr als die Hälfte derjenigen, die SUP noch nicht ausprobiert haben, würden dies gern tun, jedoch wünschen sich davon 71 Prozent ein spezielles Kursangebot für ihre Altersklasse. Kraft, Balance und die Angst, mit anderen nicht mithalten zu können, wurden als häufigste Bedenken aufgeführt. Trotz grossen Interesses und der gesundheitsfördernden Versprechen ist unter älteren Menschen somit eine Hemmschwelle vorhanden, die Sportart zu betreiben.

Eigene Website zum Community-Building im Thurgau

Neben den Kursangeboten, die in Kooperation mit SUP und Kanuschulen in Berlingen und Arbon stattfinden, zielt SUP50+ auf die langfristige Ausbildung einer SUP-Gemeinschaft im Thurgau für Menschen in der zweiten Lebenshälfte ab, um Trainingspartnerschaften unabhängig von Kursangeboten zu etablieren. Die Website www.sup50plus.ch bietet zahlreiche Informationen zum SUP-Sport auch Informationen zu Info-Anlässen, Touren, Treffen und dergleichen und soll mittelfristig auch die Koordinierung von privaten Paddelinitiativen ermöglichen.

SUP als gesundheitliche Präventionsmassnahme

Körperlich hat SUP viele Vorzüge bei vergleichsweise sehr geringen Risiken. SUP wird aufgrund muskulär, koordinativen Anforderungen auf dem Wasser als effektives Fitness- und Präventionstraining für Körper und Geist empfohlen. Der Sport bewirkt Körperspannung, aktiviert die Tiefenmuskulatur und stärkt den Oberkörper, Bauch und Rücken auf spielerische Art. Empirische Untersuchungen deuten hin auf zum Teil stärkere Effekte auf den körperlichen Kraftzuwachs durch SUP Training als durch konventionelles Krafttraining im Fitnessstudio.

Daneben hat SUP eine meditative und wohltuende Wirkung auf den Geist, die im Element Wasser und den koordinativen Anforderungen des Paddelns begründet ist. Bewegung auf und im Wasser ist ebenso erfrischend wie der Blick über das Wasser, das Menschen leichter in die Ruhe kommen und entspannen lässt. SUP bietet beides: Aktivität und Entspannung. Allein und in der Gruppe, locker oder sportlich. Und mit der entsprechenden Ausrüstung, zu jeder Jahreszeit.

Der Achterbahn achtgeben

Raiffeisenbank Tägerwilen, mit Bankstelle in Ermatingen ist solide auf Kurs und unterstützt regionale Wirtschaft

Die Konjunktur fährt Achterbahn, aber trotz Corona-Turmlenzen blieb die Raiffeisenbank Tägerwilen im ersten Halbjahr 2020 standfest. Mit einer weiteren Aktion zur Förderung der regionalen Wirtschaft ist sie deshalb ins zweite Halbjahr 2020 geworfen. Die Bank bietet ihren Mitgliedern vergünstigte Eintrittspreise ins Lippenswiler Conny-Land.

Obwohl die Wirtschaft in vielen Branchen wegen der Corona-Krise durchgeschüttelt wird, kann die Raiffeisenbank Tägerwilen einen Halbjahresgewinn von gut drei Millionen Franken ausweisen: Er liege fast auf Vorjahreshöhe, was nicht selbstverständlich sei, sagt Dominik Holderegger, Vorsitzender der Bankleitung.

Kundengelder nahmen überdurchschnittlich zu

Die deutlich gestiegenen Kundengelder von Privaten und Firmen seien Ausdruck des Vertrauens in die Bank. Auch das Wechsel- und Anlagegeschäft habe sich ebenfalls sehr erfreulich entwickelt – und angesichts der Diversifizierung der Kundengelder. Im Kreditgeschäft verzeichne die Bank trotz Corona weiterhin eine hohe Nachfrage bei Wohneigentumsfinanzierungen. Stark gefordert war die Bank mit der Gewährung von rund 200 Covid-19-Krediten im Umfang von rund 20 Millionen Franken. Holderegger ist überzeugt, dass diese durch den Bund garantierten Darlehen von Unternehmen sorgfältig eingesetzt werden und in den meisten Fällen versonnliche Charakter hätten. Er rechnet damit, dass die regionale Wirtschaft wieder aus dem Wellental herausfinden wird, sei sich aber auch bewusst, dass dies im einen oder anderen Unternehmen viel Geduld und Einsatz brauche.

40 Prozent günstiger auf Achterbahn

Deshalb lanciert die Raiffeisenbank Tägerwilen nebst ihrem Förderprogramm auf lokalhelden.ch eine Partnerschaft mit dem Conny-Land: Die coronabedingte Zwangsschliessung traf den Freizeitpark in Lipperswil – im Marktgebiet der Raiffeisenbank – besonders hart. Conny-Land-Direktor Roby Gasser sagt, dass die Ertragsausfälle nicht mehr wettgemacht werden könnten. Deshalb ist er umso dankbarer, dass der ebenfalls in Lipperswil ansässige Banker Urs Marolf die Idee von attraktiven Eintrittspreisen ins Spiel gebracht hat. Marolf ist Leiter der Firmenkundenbetreuung und entwickelte zusammen mit der Bankleitung eine Aktion, dank der alle Mitglieder der Raiffeisenbank Tägerwilen vom 10. August bis am 18. Oktober 2020 um 40 Prozent günstige Tickets erhalten: Die Bank übernimmt 20 Prozent der Ticketkosten, und das Conny-Land gewährt nochmals 20 Prozent Nachlass. Mit ihrer Initiative will die Bank ein Zeichen setzen um der Achterbahn im doppelten Sinne achtzugeben: Wortwörtlich, um die Achterbahn im Conny-Land besser auszulasten, und im übertragenen Sinn, um der wirtschaftlichen Achterbahn der Region zu einer neuen positiven Dynamik zu verhelfen.

40 Prozent ermässigte Conny-Land-Tickets sind erhältlich auf www.raiffeisen.ch/taegerwilen/conny-land.



Freuen sich mit den Seelüben über den neu belebten Freizeitpark: Conny-Land-Direktor Roby Gasser (links) und Banker Urs Marolf.

Eine spannende Woche im KidsCamp

Erfolgreiches Angebot von Evangelisch Tägerwilen-Gottlieben, Ermatingen und Alterswilen-Hugelshofen



ben, welche vom Team mit Herzblut organisiert wurden. Mit über 90 begeisterten Teilnehmenden und bei perfekten Wetterbedingungen hat sich der Aufwand für alle Beteiligten auf jeden Fall gelohnt.

Um nur einen kleinen Teil der Angebote zu nennen, folgen hier ein paar Beispiele. Die Kinder trafen Ziele beim Bogenschiessen, kochten sich ihr eigenes Mittagessen über dem Feuer oder durchforsteten den Wald bei einer abenteuerlichen Bachwanderung. Jungschartechniken konnten beim Schnitzen mit dem Sackmesser, bei der Pioniertechnik und beim nächtlichen Biwakieren gelernt und aufgefrischt werden. Wiederum gaben

DÄ STECKI MAANT



Schön, dass es bei der Ersatzwahl für den Stadtrat eine echte Auswahl gibt! Aus dem ursprünglichen Alleingang wurde schon bald «ein Fall für Zwei». Kurz darauf waren es bereits «drei Engel für Charlie», welche sich dann zu «vier für ein Ave Maria» ausdehnten. In der Zwischenzeit sind es schon «fünf Freuzen» geworden.

Nun haben wir die Auswahl zwischen einem Mitorganisator des Berglaufs, der weiss, wie es aufwärts geht, einem naturverbundenen Mitglied der Planungskommission mit Co-Working-Erfahrung, einer budgeteter