

Frauenfelder Nachrichten

Frauenfeld  27°/13 Heute  24°/11 Do.  24°/12 Fr.



Ueli Bachofen
über den Jugendtreff von Matzingen, Stettfurt und Thundorf. ▶



Christoph Helbling
Der Stadtbaumeister zur Entwicklung entlang des Murgbogens. ▶



Claudia Rügsegger
freut sich, dass es im Eisenwerk endlich wieder los geht. ▶



Elisabeth Thürer
übersetzt behördliche Briefe kostenlos in eine verständliche Sprache. ▶

- Stadt Frauenfeld
- Region
- Untersee
- Veranstaltungen
- Lifestyle
- Community
- Fotostrecken
- Inserate

0 Kommentare

 Facebook
  Twitter
  E-Mail
  Drucken

Gefällt mir 0

Stand-Up-Paddling bis ins hohe Alter

10.08.2020 11:16

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.



1/3 Bild: z.V.g. Die terzStiftung pilotiert Stand-Up Paddling-Kurse für Menschen ab 50.

Berlingen Mit «SUP50+» startet die terzStiftung im Frühsommer ein Projekt, 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

★ Leserhits

Schausteller vor dem Aus –..

Sollte in den nächsten.. ▶

Todesfällen für Schweizer Störche..

Jahr für Jahr kommen in.. ▶

Beim Baden verunglückt

Bei einem Badeunfall im.. ▶

LeuTV und Gastro Thurgau..

Corona krepelt unsere.. ▶

Vielfalt in der Musik Box

Am Samstag, 22. August, 9.15.. ▶

OnlinePlus Anzeige



LESER-REPORTER



Hast Du etwas Spannendes beobachtet?

Sende uns ein Bild oder

Video!

Bild hochladen ▶

Zufällige Fotostrecke



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 SwissCanoe bis dato rund 150 Instrukto:ren zum professionellen Erlernen des SUP-Sports ausgebildet und befindet sich im starken Wachstum. Während Schwerpunkte in der wettkampforientierten Leistungsförderung liegen, gibt es bislang jedoch keine spezifischen Angebote für ältere Menschen. Letztere sind auf Teilnahme an Standardausbildungen angewiesen, in denen altersbezogene Anforderungen wie etwa an die Beweglichkeit, gelenkschonende Sitzhaltungen, die Lerngeschwindigkeit oder Belastungsgrenzen nicht thematisiert werden.

Einer eigens durchgeführten Befragung unter ausgewählten SUP-Instrukto:ren in der Schweiz zufolge kommen bereits rund 30% 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% gaben an, schon einmal von SUP gehört zu haben, jedoch haben erst 23% die Wassersportart einmal ausprobiert. Mehr als die Hälfte derjenigen, die SUP noch nicht ausprobiert haben, würden dies gern tun, jedoch wünschen sich davon 71% 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 ab März gestartete Website www.sup50plus.ch bietet neben zahlreichen 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

VERLEGERKOLUMNE

Ärmer statt reicher

Bringt die Personenfreizügigkeit mit der EU mehr oder weniger Wohlstand? Das unparteiische, hochangesehene Forschungsinstitut Europe Economics in London hat dies für die Schweiz abgeklärt.

Der Wohlstand wird an der Entwicklung der Löhne und des...

[weiterlesen ►](#)

WISSEN

Weshalb so viele auf das E-Bike umsatteln

Eine neue Spezies eroberte in der vergangenen Dekade die Verkehrswege der Schweiz: die E-Biker. Was ist der Reiz eines elektrifizierten Drahtesels?

[weiterlesen ►](#)

SIBYLLE SURFT

Zwischen Fiktion und Wirklichkeit

Lesen ist für mich die grösste Form der Entspannung. Abtauchen ins Leben anderer, mein Dasein vorübergehend in den Pausen-Modus stellen. Als grosser Thriller-Fan habe ich inzwischen eine stattliche Sammlung von über 600 Schriften des Grauens.. [weiterlesen ►](#)

TOP 4 DER WOCHE

KINO: «**The Secret**» In diesem Familiendrama spielt Katie Holmes die alleinerziehende Witwe Miranda, die sich und ihre drei Kinder mehr schlecht als recht über die Runden bringt. Als Miranda eines Tages einen Autounfall verursacht, scheint die... [weiterlesen ►](#)

Hinweis, Korrekturen? Melden Sie sich auf red@frauenfelder-nachrichten.ch

[nach oben ^](#)

OnlinePlus Anzeige



OnlinePlus Anzeige



Frauenfelder Nachrichten

Titel

- Stadt Frauenfeld | Region | Untersee | Veranstaltungen | Lifestyle | Community | Fotostrecken | Inserate
- Aarauer Nachrichten | Bodensee Nachrichten | Gossauer Nachrichten | Furttaler / Rümlianger | Herisauer Nachrichten | Kreuzlinger Nachrichten | Lenzburger Nachrichten | Luzerner Rundschau | Neue Oltner Zeitung | Neue Oberaargauer Zeitung | Oberthurgauer Nachrichten | Rheintaler Bote | See- & Gaster Zeitung | St. Galler Nachrichten | Toggenburger Zeitung | Frauenfelder Nachrichten | Unterland Zeitung | Weinfelder Nachrichten | Wiler Nachrichten | Winterthurer Zeitung | Zofinger Nachrichten | Zuger Woche Wetter | Newsletter Anmeldung | Kontakt | Marktplatz | Leserreporter | ePaper | Home

Service

[Datenschutz](#) [AGB](#) [Impressum](#)

Wir verwenden Cookies zur Unterstützung der Benutzerfreundlichkeit. Mit der Nutzung dieser Seite erklären Sie sich einverstanden, dass Cookies verwendet werden. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere [Datenschutzerklärung](#)

