



Berlingen

# SUP bis ins hohe Alter

**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.**

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 Anpassung an das individuelle Leistungsniveau wird durch erfahrene SUP-Instruktoren an zwei Standorten am Bodensee gewährleistet. Die Kurse finden statt in Kleingruppen oder Corona-bedingt in Privatkursen im Zeitraum bis Ende September.

## Bisher kaum Lernmöglichkeiten für Ältere

SUP ist eine Sportart, die alters- und genderunabhängig ist, generationenübergreifend betrieben werden kann und aufgrund der sanften Be-



Man ist so fit, wie man sich fühlt.

z.V.g.



Die terzStiftung startet ein Projekt, das die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen beim Erlernen von SUP aufgreift und in altersgerechte Kursangebote umsetzt.

z.V.g.

wegungsabläufe 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 Instrukturen 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-Instrukturen 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 Kon-

dition, 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 70-79 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 gesund-

heitsfördernden 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](http://www.sup50plus.ch) bietet neben zahlreichen Informationen zum SUP-Sport auch Informationen zu Infoanlässen, 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. [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch).

## Strack AG Schaffhausen Selbständigkeit und Wohlbefinden

Die Strack AG bietet hohe Fach- und Sozialkompetenz in der Bedarfsabklärung und Umsetzung geeigneter Massnahmen zur Wiedererlangung und Erhaltung von Selbständigkeit und Wohlbefinden für Menschen mit vorübergehender oder permanenter Mobilitätseinschränkung.

Die Strack AG legt grossen Wert auf individuelle und persönliche Beratung. Bedarfsfälle werden seriös und umfassend durch das Fachpersonal abgeklärt. Kundenzufriedenheit ist für die Mitarbeiter die Bestätigung hoher Qualität im gesamten Umfeld. Bei der Strack AG finden Sie ein breites Angebot an Hilfsmitteln. Es reicht von einfachen bis komplexen Alltagshilfen über jegliche Art von Gehhilfen, Rollstühlen, Rampen und Pflegebetten bis hin zu Treppen-, Decken- und Plattformliften und allem, was in Haus oder Badezimmer an Hilfsmitteln benötigt wird. Neben fachlich kompetenter Beratung befindet sich am selben Standort die betriebseigene Unterhalts-, Reparatur- und Anpassungswerkstatt, die für eine zuverlässige Ausführung von Wartung und Reparaturen sorgt. Die Strack AG bietet ausserdem ein breites Sortiment von Hilfsmitteln zur Miete an. Rufen Sie an unter 0800 600 500 oder besuchen Sie den Laden an der Ebnatstrasse 125 in Schaffhausen. Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen. Selbstverständlich stehen direkt vor der Haustüre genügend Parkplätze zur Verfügung.

pd

**Strack AG**  
Ebnatstrasse 125  
8200 Schaffhausen  
[www.strack.ch](http://www.strack.ch)



Bei der Strack AG finden Sie ein breites Angebot an Hilfsmitteln.

z.V.g.