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

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser

Autor: [s.n.]

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: 09.07.2025

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.