

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 9

Artikel: Pro Senectute : gut für den Körper, Balsam für die Seele
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078905>

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](#)

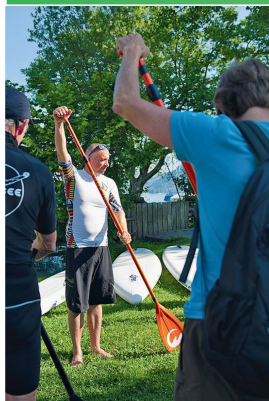
Terms of use

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: 03.05.2026

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

Pro Senectute



Das Stand-up Paddling ist viel einfacher, als es aussieht, und machte allen Kursteilnehmern sichtlich Spass.



Bilder: Daniela Linger

Gut für den Körper, Balsam für die Seele

Stehend auf dem Brett übers Wasser gleiten: Stand-up Paddling nennt sich die in der Schweiz erst vor wenigen Jahren aufgekommene Wassersportart. Der Schnupperkurs am Thunersee, angeboten von Pro Senectute Berner Oberland, war ein Erfolg.

Mike Schoch drückt den anwesenden Frauen und Männern ein Paddel in die Hand. Dessen Länge wird eingestellt, danach gibt der Leiter von Stand-up-Paddling-Kursen seine Anweisungen. In Badehosen, leichter Sommerkleidung oder in Trockenanzügen stehen die zehn Interessierten im Kreis unter den alten Bäumen in Ufernähe und versuchen, das Paddel auf der richtigen Höhe zu halten und es locker von einer Seite auf die andere zu wechseln.

Dazu erzählt Mike Schoch von dieser erst vor wenigen Jahren aufgekommenen Sportart, die kurz SUP oder auf Deutsch «Stehpaddeln» genannt wird: dass sie sich aus dem Surfen entwickelt habe, im Gegensatz dazu jedoch – ausser bei Sturm – ein Allwetter- und Ganzjahressport sei. Zudem habe SUP einen rundum positiven Effekt auf Gesundheit, Beweglichkeit und Fitness und sei im

hektischen Alltag Balsam für die Seele: «Als Stehpaddler kann man mit seinem Brett ganz in die Natur eintauchen.»

Dann fasst er das Wichtigste zusammen: «Ihr sollt euch auf dem Wasser wohlfühlen.» Einige der Teilnehmenden schauen ihn noch skeptisch an, andere warten ungeduldig darauf, nach der theoretischen Einführung und Trockenübungen mit dem Paddel die ersten Versuche auf dem Wasser zu machen. Mike weist die speziellen SUP-Bretter zu, längere und kürzere, schwerere und leichtere, schmalere und breitere. Dann marschieren alle, Brett unter dem einen Arm, Paddel in der anderen Hand, der Einstiegsstelle in der Bucht bei Gwatt am Thunersee entgegen.

Zum Schnuppervormittag im Delta-park hat Pro Senectute Berner Oberland eingeladen. «Wir wollten damit auch jüngere Seniorinnen und Senioren an-

sprechen», sagt Daniela Nell, die Fachverantwortliche Sport und Bewegung von Pro Senectute Berner Oberland. Es gelingt: Die interessierten Anwesenden sind alle zwischen sechzig und siebzig Jahre alt und freuen sich über das Angebot von Pro Senectute. Die Ausschreibung habe sie angespornt, sagt Katharina: «Ich bekam Lust, mich auch in meinem Alter noch in dieser neuen Sportart zu versuchen.»

Auch Ueli war überrascht, als er im Thuner Tagblatt die Ausschreibung von Pro Senectute sah. Vor vielen Jahren hatte er sein Glück auf dem Surfbrett versucht; das war ihm aber zu kompliziert und zu hektisch. Als er vor Kurzem wieder einmal einen Stehpaddler auf der Wasseroberfläche dahingleiten sah, stand sein Entschluss fest: Stand-up Paddling, das würde er ausprobieren! Er erhofft sich von Mike Schoch Tricks und

Tipps, wie sich auf dem Brett stehend Wasser und Landschaft geniessen lassen. Er weist mit dem ausgestreckten Arm um sich: «Einen schöneren Tag hätten wir dafür nicht finden können!»

Am Seeufer lassen alle ihr Brett ins Wasser gleiten, und der Kursleiter gibt letzte Anweisungen: gut atmen, entspannen. Aufsteigen möglichst in der Mitte des Bretts, auf der Höhe des Haltegriffs. Auf den Knien paddeln, bis man sich sicher genug fühlt aufzustehen. Zum Aufstehen das Paddel quer übers Brett legen, dann sich breitbeinig auf beiden Füssen aufrichten und die Balance suchen. Bald schon stehen die ersten Schnupperportler auf dem Brett und paddeln am Ufer entlang. Wo nötig, helfen Mike Schoch und seine Mitarbeiterinnen beim Aufsteigen, indem sie das schwankende Brett festhalten.

Es dauert nicht lange, und die Gruppe tummelt sich in der Bucht, die meisten bereits stehend, einige wenige noch auf den Knien. «Es ist viel einfacher, als es aussieht», ruft jemand ans Ufer zurück. Als sich alle auf ihrem Brett schon ein bisschen sicher fühlen, setzt sich Mike Schoch an die Spitze und paddelt davon, das Ufer entlang Richtung Schilfgürtel, dann zieht er eine Kurve in den See hinaus. Alle folgen. Schwimmkenntnisse sind denn auch die einzige Voraussetzung fürs Stehpaddeln. Sonst gibt es keine Einschränkungen. Die kleinen Bewegungen, hervorgerufen durch den Balanceakt auf dem Wasser, tun selbst vor Arthrose geplagten Gelenken gut.

In einem weiten Bogen kehrt die Gruppe zur Einstiegsstelle ans Ufer zurück. «Herrlich», «super», «irre» – so sind die ersten Kommentare noch auf dem Was-

ser zu hören. Dann werden Bretter getauscht. Die früheren Kajakfahrer Peter und René wagen sich auf möglichst schmale Bretter. Wer noch unsicher ist, bleibt bei den breiten. Diese sind stabiler und liegen ruhiger im Wasser. Der eine Paddler oder die andere Paddlerin hat einen unfreiwilligen Taucher ins Wasser gemacht; aber daran war weniger die sportliche Herausforderung als vielmehr mangelnde Konzentration schuld. Annermarie paddelt noch etwas länger auf den Knien. Nach zwei Krankenhausaufenthalten fehlt es ihr an Kondition. Aber gegen Ende des Schnuppervormittags steht auch sie auf dem Brett, rundum zufrieden und glücklich: «Ich bleibe dran», verspricht sie sich selber.

Dran bleiben will auch Beata: «Seit vier Jahren möchte ich Stehpaddeln lernen, heute endlich habe ich damit angefangen!» Es sei so friedlich auf dem Wasser, ruhig und still. Auch Annermarie bestätigt: «Man fühlt sich frei, hat alle Zeit, sieht Fische, Wasservögel, Pflanzen – faszinierend!» Sobald Gleichgewicht und Stabilität gefunden seien, geheore einem das Brett, sagt Katharina: «Und dann hat man sofort ein Erfolgserlebnis.» «Toll, bietet Pro Senectute diesen Schnupperstag an. So kann man sehen, ob diese Sportart überhaupt zu einem passt», meint Philippe. Und Ruth fasst zusammen, was die zufriedenen Gesichter ausdrücken: «Ein voller Erfolg!»

Uch Vollenwyder

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Pro Senectute Berner Oberland

Fit bleiben ab 60 Jahren: Das abwechslungsreiche Kurs-, Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute Berner Oberland bietet halbjährlich eine breit gefächerte Auswahl an Möglichkeiten, sich körperlich und geistig aktiv zu betätigen: Kurse zu Trend-Sportarten wie Stand-up Paddling oder Zumba Gold sind ebenso zu finden wie Sprach- oder IT-Kurse. Interessierte finden Themen zu Gesellschaft, Kunst und Musik. Wer sich gerne in der Natur bewegt, findet verschiedene Angebote mit unterschiedlichen Anforderungsstufen. Im ganzen Gebiet des Berner Oberlands bestehen FitGym-Gruppen.

Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.region-beo.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch