

Liebe Leserin, lieber Leser

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 3: **Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Liebe Leserin, lieber Leser

Für eine bessere Übersicht hat Pro Senectute Kanton Zürich das Kursprogramm Aktiv gestalterisch leicht angepasst. Die Kursbeschreibungen 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.