

# VITASUP 55+

Gesundheitsförderndes Stand Up Paddeln

Fördert und erhält die Vitalität und Mobilität.

- **Kräftigt**
- **Fördert Gleichgewicht**
- **Verbessert Koordination**
- **Stärkt Sehnen und Bänder**
- **Steigert Kondition und Ausdauer**



Regelmässiges, begleitetes Training in der Gruppe für über 55-Jährige.

Das Stand Up Paddeln, die Bewegung auf dem Wasser, Spass und die Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Durch das Vermitteln einer guten Paddel-Technik und schonenden Bewegungsabläufen, wird viel Wert auf den Gesundheitsfördernden Aspekt gelegt.

Die Sicherheit und das Wohlbefinden sind ein zentraler Aspekt, damit die Betätigung auf dem Wasser in vollen Zügen genossen werden kann.

Anleitung und Begleitung durch erfahrenen Wassersport-Instruktor.

**Training:** **Regelmässiges, begleitetes Training auf dem Wasser** (ca. 60 min Wasserzeit)  
Die regelmässige Bewegung steht im Vordergrund. Auf dem Wasser paddeln wir einmal um den Türlensee. Die Natur, die Umgebung und der See bieten dabei eine wunderschöne Kulisse. Während dem Paddeln werden spezifische Übungen zur Technik und fürs Gleichgewicht eingebaut. Die Sicherheit ist zu jeder Zeit gewährleistet und die Teilnehmenden können alle Übungen mitmachen, müssen aber nicht.

**Ort:** **Türlensee - Badi Türlen ZH**  
Komplette Infrastruktur mit Umkleide, Duschen und Café vorhanden.  
Eintritt ist kostenpflichtig

**Material:** **Während dem Training inklusive - Board, Paddel & Schwimmweste**  
Hochwertige Hardboards der Schweizer Marke «Makai Boards».

**Wann:** **Ab 25. Mai - mittwochs oder freitags 10:00 Uhr oder 19:15 Uhr**  
Einstieg in das Training kann jederzeit nach Anmeldung per Telefon oder E-Mail stattfinden.

**Kosten:** **6er Abo 35.- pro Training / Einzeltrainings 40.-**  
Reduzierter Satz bei eigenem Material 25.- pro Einzeltraining / 20.- bei 6er Abo

**Teilnehmer:** **Maximal 6 Teilnehmer pro Training**

**Vorkenntnisse:** **Nicht nötig bei Beginn des Trainings**  
Bei Einstieg in laufendes Training sind Vorkenntnisse wünschenswert, ansonsten wird vorab ein separater Schnupperkurs empfohlen.

**Anmeldung / Info:** **076 204 29 39, soulsup@bluewin.ch**

