



Weitere Infos und Anmeldung

## Stand Up Paddling - Einsteigerkurs

Lernen Sie die Trendsportart kennen! Stand Up Paddling, auch SUP genannt, wird stehend auf einem speziellen Surfbrett ausgeübt. Mit einem Paddel kommen Sie flott voran. SUP ist leicht zu lernen und die Touren machen Spass. Auf ruhigem Gewässer ausgeübt, ist es hauptsächlich eine Fitness-Sportart. Es ist fördernd für den Kreislauf und die Kraft des Oberkörpers. Durch die konstante Bewegung des Surfbretts und dem dadurch nötigen Gleichgewichtsausgleich wird auch die Rumpfmuskulatur gestärkt.

- Angebot:** 26-3Q-PS-LEN-03
- Termine:** 02.07.2026 - 09.07.2026  
2 x Do 10:00 - 11:30
- Leitung:** Thomi Keusch
- Ort:** Arbeiterstrandbad Tennwil, Strandbadweg 1, 5617 Tennwil
- Kosten:** CHF 180.00
- Hinweise:** exklusive Eintritt ins Strandbad / inklusive Board, Paddel, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte  
Bei schlechtem Wetter wird das Datum verschoben.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.