



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.

- Angebotsnummer:** 26-3Q-WF-LEN-01
Termine: 02.07.2026 - 09.07.2026
2 x Do 10:00 - 11:30
Ort: Arbeiterstrandbad Tennwil, Strandbadweg 1, 5617 Tennwil
Kosten: CHF 180.00
Anmeldefrist: 22.06.2026
Hinweis: exklusive Eintritt ins Strandbad / inklusive Board, Paddel, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Bei schlechtem Wetter wird das Datum verschoben.

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon +41 62 891 77 66 oder ag.prosenectute.ch