

Nordic Walking

Der „Kampf“ gegen die Naturgewalten

Wir haben den ersten Kurs Nordic Walking im März 2006 durchgeführt. Die Resonanz war enorm. Trotz der ungünstigen Vormittagszeit nahmen 18 bewegungswillige Frauen jeden Freitag das Angebot wahr.

Ziel war es, in den fünf Einheiten die Grundtechniken des Stockeinsatzes und der Beinarbeit zu erlernen. Neben der Demonstration und der Erklärung der Techniken ging es auch um die Erfahrung, eine gewisse (längere) Zeit in Bewegung zu sein. Deshalb gab es nach dem Aufwärmen - das wir wegen der klirrenden Kälte wirklich brauchten - immer nur kurze Zwischenstopps, um auf bestimmte Fehlerquellen hinzuweisen. Die eine, längere Pause nutzten wir aktiv, um Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen durchzuführen. Am Ende der Einheiten stand immer das Stretchen, währenddessen unser Körper uns deutlich mitteilte, was er während der vergangenen 60 bis 90 Minuten geleistet hatte.

Um während des Gehens/ Laufens noch besser Einzelkorrekturen geben zu können, werden alle weiteren Einheiten mit weniger Teilnehmern stattfinden. Aufgrund unterschiedlicher Trainingszustände in bezug auf die Fitness wurde die Gruppe arg auseinander gerissen, was die „Arbeit“ der Übungsleiterin doch erheblich erschwerte.



Die Gruppe mühte sich nicht nur mit der unbekanntenen Technik, sondern haderte auch mit der Witterung. Der extrem lange Winter forderte seinen Tribut: Die Wege waren entweder vereist oder matschig, was beides das Gleichgewicht während des Übens empfindlich störte. Auch die Bedingungen von oben – kalt, nass oder windig – waren widrig. Trotzdem hatte sich jede Teilnehmerin am Ende des Kurses zur Freude



der Übungsleiterin mit der Technik arrangiert. Der geneigte Beobachter kann sich derzeit an so manchem Morgen – nachdem der Nachwuchs im Kindergarten abgeliefert worden ist – ein Bild davon machen. Denn es gibt einige Walking-Liäsons, die weiterhin regelmäßig den Wald unsicher machen.

Und es werden immer mehr. Denn am 21. April startete das nächste Modul Nordic Walking. Vierzehn „Frischlinge“ kämpften wieder mit dem unsteten Frühlingswetter und den Stöcken.

Da werden es die Teilnehmer des Folgekurses, der am 14. Juni beginnt, wahrscheinlich besser haben. Wir hoffen, der Wettergott ist uns dann gnädig. Wer noch Interesse am Junikurs hat, sollte sich schnellstens bei Anke Wegner (Tel 661) anmelden, da auch dieses Modul schon halb besetzt ist.

Walking und Nordic Walking sind ja bekanntermaßen Frauendomänen. Aber auch Herren sind uns willkommen. Die Vorteile des Trainings liegen auf der Hand: gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training!

Vor allem Männer zwischen 30 und 50, die sich beruflich und familiär positioniert haben, profitieren von dieser Art Sport zu treiben. Den Stress des Wettbewerbs, dem sich vor allem Männer im Alltag stellen (müssen), kann hervorragend über Ausdauertraining abgebaut werden. Und der weitere Risikofaktor, der Bierbauch, verschwindet fast von allein.

Wie sagten schon die alten Römer: mens sana in corpore sanae – Gesunder Geist in gesundem Körper. Nur gesunde Menschen sind leistungsfähig!

Willkommen im Sportverein!!!

A.D.