

## Kursbeginn Nordic Walking

Am 05. März war es soweit – organisiert vom SV Wolmirsleben und unter Leitung von Physiotherapeut Robert Gehrke startete der 1. Einführungskurs „Nordic Walking“.

Bevor es jedoch auf die „Strecke“ ging, gab es allerhand Wissenswertes für die Teilnehmer. So konnte man erstaunt zur Kenntnis nehmen, dass Nordic Walking nicht einfach nur Laufen mit Stöcken ist, sondern es eine Vielzahl von verschiedenen Stilen gibt. Gegenüber dem normalen Gehen, bei dem ca. 250 verschiedene Muskeln beansprucht werden, sind es beim Nordic Walking gut 600. Die Teilnehmer lernten etwas über Nordic Alpha 2-4-7, die optimale Länge der Stöcke sowie den Umgang mit diesen Geräten. Dazu gehört auch das richtige „Anziehen“ der Stöcke. Dies wurde von Robert Gehrke als Erstes vorgeführt und dann mit den Teilnehmern geübt. Dann ging es los. Die Gruppe setzte sich in Bewegung Richtung Schachtsee. Der Vorteil des diesmal noch sehr überschaubaren Teilnehmerfeldes war es, dass sich der Übungsleiter ausführlich jedem Einzelnen widmen konnte und Tipps und Anleitungen während der Tour geben konnte. Nach einer Stunde war man zurück und die Teilnehmer hatten schon eine Menge gelernt. Weiter geht es am 12. März um 10.00 Uhr. Treffpunkt ist diesmal, bei schönem Wetter die Bauernbrücke, ansonsten wieder an der Sporthalle. Die Organisatoren hoffen für den nächsten Termin auf mehr Teilnehmer, insbesondere da bekannt ist, dass es in Wolmirsleben eine ganze Reihe von Interessenten und auch schon Hobby – Nordic - Walkern gibt.



Links:

Unter der fachkundigen Leitung von Physiotherapeut Robert Gehrke startete der 1. Einführungskurs Nordic Walking

Unten:

Wie "ziehe" ich einen Stock richtig "an"? Das war eine der Fragen, die zu Beginn geklärt wurden

