

Seit einigen Jahren erfreut sich die besondere Art der Fortbewegung zu Fuß immer größerer Beliebtheit – Falsche Bewegungsabläufe können jedoch zu Ver

Richtige Technik erlernen

Die Nordic-Walking-Schule des Idarer Turnvereins eröffnet am Freitag, 5. September, um 17 Uhr

Mehr und mehr erobert Nordic Walking den Freizeitsport. Doch eine gute Vorbereitung ist wichtig, um das Laufen mit den Stöcken richtig und effizient ausüben zu können.

IDAR-OBERSSTEIN. Im Familiensportpark des Idarer Turnvereins entsteht eine Nordic-Walking-Schule. Dort sollen künftig Übungsleiter ausgebildet und Kurse für jedermann in unterschiedlichen Leistungsstufen angeboten werden. Startschuss ist am kommenden Freitag, 5. September. Um 17 Uhr wird die Nordic-Walking-Schule eröffnet.

„Wir machen das schon seit der Jahrtausendwende, damals hieß es noch 'Stick-Walking' (also: Stock-Gehen)“, sagt Horst Klein, Ehrenvorsitzender des Vereins und selbst begeisterter Nordic Walker. Er weiß, dass diese spezielle Form des Gehens den Ein-

druck erweckt, leicht zu sein. Bei genauerem Hinsehen erkenne er jedoch, dass zahlreiche Läufer den Sport nicht sehr effektiv ausübten.

Aus diesem Grund geben Klein und Dr. Rudolf Schwarz am Donnerstag, 4. September, um 18.30 Uhr im ITV-Turnerheim in der Hohwies 23 einen Einblick in das Gesundheits-Sportkonzept. 600 von 700 Muskeln sollen beim Nordic Walking in Gang gesetzt werden. Klein, seit 1954 Mitglied des Idarer Turnvereins, ist davon überzeugt, dass gesünder walt, wer sich vorher eingehend informiert hat.

Die Laufhaltung, das Einstecken der Stöcke in den Boden und die Hände in die Schlaufen: Die falsche Ausübung des Sports kann zu Muskelverspannungen und Gelenksbeschwerden führen. Deshalb stehen auf dem gemeinsam mit dem Bildungswerk des Landessportbundes

und dem Skiverband Rheinland angebotenen Programm nicht nur die richtige Technik und Trainingssteuerung, sondern auch Informationen über geeignetes Material und gute Bekleidung.

In Grund-, Schnupper- oder Kompaktkursen ist für jeden Leistungsstand das Geeignete dabei. Auch Methodik und Didaktik – Voraussetzungen für einen guten Trainer – können in gesonderten Seminaren erlernt werden. Auf dem Familiensportplatz, rund um den Bismarckturn und den Idarer Schachen wurden eigens Lehrstrecken angelegt. „Dort kann dann in unterschiedlichem Gelände das Erlernte erprobt und vertieft werden“, so Klein.

Zwar interessieren sich immer mehr Menschen für die Sportart – auch wegen der Gemeinschaft – dennoch habe es Nordic Walking ähnlich schwer wie das Joggen in den

Lauftreffs. Irgendwann trete keine Steigerung der Mitgliederzahlen mehr ein. Denn der Sport muss nicht zwangsläufig in einer Gruppe ausgeübt werden, weiß Klein.

Mit gemischten Gefühlen blickt der Sportlehrer zudem in die Zukunft des Nordic Walkings. Dass momentan noch keine Ligen gebildet werden, kommentiert er mit den Worten: „Gott sei Dank“. Aber das langjährige Vereinsmitglied ist sich sicher, dass sich das bald schon ändern wird. Schließlich sei auch das französische Boule-Spiel wegen der Geselligkeit entstanden, unterliege aber mittlerweile vielerorts strengen Regeln. (me)

■ Weitere Informationen zur Nordic-Walking-Schule gibt es bei Horst Klein, Telefon 06781/478 11, und beim Bildungswerk des Landessportbundes, Telefon 06781/428 37.



Nordic-Walking ist ein beliebter Freizeitsport. Doch es ist wichtig, um das Gehen mit den Stöcken effizient ausüben zu können oder schlechtes Material können zu gesundheitlichen Beschwerden

Seit einigen Jahren erfreut sich die besondere Art der Fortbewegung zu Fuß immer größerer Beliebtheit – Falsche Bewegungsabläufe können jedoch zu Ver

Richtige Technik erlernen

Die Nordic-Walking-Schule des Idarer Turnvereins eröffnet am Freitag, 5. September, um 17 Uhr

Mehr und mehr erobert Nordic Walking den Freizeitsport. Doch eine gute Vorbereitung ist wichtig, um das Laufen mit den Stöcken richtig und effizient ausüben zu können.

IDAR-OBERSSTEIN. Im Familiensportpark des Idarer Turnvereins entsteht eine Nordic-Walking-Schule. Dort sollen künftig Übungsleiter ausgebildet und Kurse für jedermann in unterschiedlichen Leistungsstufen angeboten werden. Startschuss ist am kommenden Freitag, 5. September. Um 17 Uhr wird die Nordic-Walking-Schule eröffnet.

„Wir machen das schon seit der Jahrtausendwende, damals hieß es noch 'Stick-Walking' (also: Stock-Gehen)“, sagt Horst Klein, Ehrenvorsitzender des Vereins und selbst begeisterter Nordic Walker. Er weiß, dass diese spezielle Form des Gehens den Ein-

druck erweckt, leicht zu sein. Bei genauerem Hinsehen erkenne er jedoch, dass zahlreiche Läufer den Sport nicht sehr effektiv ausübten.

Aus diesem Grund geben Klein und Dr. Rudolf Schwarz am Donnerstag, 4. September, um 18.30 Uhr im ITV-Turnerheim in der Hohwies 23 einen Einblick in das Gesundheits-Sportkonzept. 600 von 700 Muskeln sollen beim Nordic Walking in Gang gesetzt werden. Klein, seit 1954 Mitglied des Idarer Turnvereins, ist davon überzeugt, dass gesünder walt, wer sich vorher eingehend informiert hat.

Die Laufhaltung, das Einstecken der Stöcke in den Boden und die Hände in die Schlaufen: Die falsche Ausübung des Sports kann zu Muskelverspannungen und Gelenksbeschwerden führen. Deshalb stehen auf dem gemeinsam mit dem Bildungswerk des Landessportbundes

und dem Skiverband Rheinland angebotenen Programm nicht nur die richtige Technik und Trainingssteuerung, sondern auch Informationen über geeignetes Material und gute Bekleidung.

In Grund-, Schnupper- oder Kompaktkursen ist für jeden Leistungsstand das Geeignete dabei. Auch Methodik und Didaktik – Voraussetzungen für einen guten Trainer – können in gesonderten Seminaren erlernt werden. Auf dem Familiensportplatz, rund um den Bismarckturn und den Idarer Schachen wurden eigens Lehrstrecken angelegt. „Dort kann dann in unterschiedlichem Gelände das Erlernte erprobt und vertieft werden“, so Klein.

Zwar interessieren sich immer mehr Menschen für die Sportart – auch wegen der Gemeinschaft – dennoch habe es Nordic Walking ähnlich schwer wie das Joggen in den

Lauftreffs. Irgendwann trete keine Steigerung der Mitgliederzahlen mehr ein. Denn der Sport muss nicht zwangsläufig in einer Gruppe ausgeübt werden, weiß Klein.

Mit gemischten Gefühlen blickt der Sportlehrer zudem in die Zukunft des Nordic Walkings. Dass momentan noch keine Ligen gebildet werden, kommentiert er mit den Worten: „Gott sei Dank“. Aber das langjährige Vereinsmitglied ist sich sicher, dass sich das bald schon ändern wird. Schließlich sei auch das französische Boule-Spiel wegen der Geselligkeit entstanden, unterliege aber mittlerweile vielerorts strengen Regeln. (me)

■ Weitere Informationen zur Nordic-Walking-Schule gibt es bei Horst Klein, Telefon 06781/478 11, und beim Bildungswerk des Landessportbundes, Telefon 06781/428 37.



Nordic-Walking ist ein beliebter Freizeitsport. Doch es ist wichtig, um das Gehen mit den Stöcken effizient ausüben zu können oder schlechtes Material können zu gesundheitlichen Beschwerden