

Tipps für Einsteiger: Nordic Walking

„Bös tat Gutes“ könnte man wortspielen, denn der inzwischen beliebte Fitness-Sport Nordic Walking wurde 1986 aus Skandinavien von Prof. Klaus Bös nach Deutschland importiert. Sportwissenschaftler tüftelten am „Gehen mit Stöcken“ bis rund 10 Jahre später der Durchbruch kam. Nordic Walking wurde zum Massenphänomen.

„Doch wie anfangen?“ fragen sich viele. Dass es ein Sport auch für Ältere und Übergewichtige ist, erfährt man, dass er gelenkschonender als Laufen ist, Herz und Kreislauf und eine Vielzahl von Muskeln trainiert usw.

Die wichtigsten Utensilien sind geeignete Stöcke und Schuhe. Schuhe sind die Grundlage jeden Schrittes. Sie sind anders gebaut als Laufschuhe, weil der Fuß anders abrollt. Denn



beim Nordic Walken ist ja stets ein Fuß am Boden, und es gibt keine Flugphase wie beim Laufen. Auch beim Stockkauf ist eine Fachberatung sinnvoll, damit Sie Stöcke in der richtigen Länge bekommen, die zweckmäßige Handschlaufen haben

und Ihre Bewegungsabläufe optimal unterstützen. Verstellbare Stöcke scheinen nützlich, sind aber meist weniger stabil als feste Längen. Gute Fachgeschäfte können Ihre Stöcke auch

nachträglich individuell kürzen.

Nun kann es schon losgehen – am besten in einem Grundkurs Nordic Walking. Hier lernen Sie die Grundtechniken, das Ablaufschema für Beine, Arme, Stockführung, Sie lernen Dehnungs- und Kräftigungsübungen kennen und der Trainer/Trainerin macht sie auf kleine Fehlhaltungen aufmerksam. Geeignete Trainer haben wir bei laufshop.de unter Nordic Walking || „Nordic Walking Treffs“ für Sie zusammengestellt. Dort finden Sie auch viele Gruppen in der gesamten Region Hannover, denn gemeinsam macht auch Nordic Walking mehr Spaß.

Unser Tipp: Im Internet finden Sie Hilfen, mit denen Sie besser beurteilen, ob Sie bei einem guten Kursanbieter gelandet sind. Dort erfahren Sie mehr über die immer wieder zitierte „ALFA-Technik“ und die „Seven steps“ zum Nordic Walking. Fundstellen sind z.B.

www.dnv-online.de/cms/index.php?idcatside=136

www.dnv-

online.de/cms/index.php?idcatside=110&sid=c26e30f4b455d2bad88f73ee55053490

www.dnv-online.de/cms/index.php?idcatside=139

Kurse mit nachgewiesener Qualität des Kurskonzeptes und des Kursleiters, die von Krankenkassen auch bezuschusst werden, finden Sie unter

www.bkk-praeventionsdatenbank.de

Wenn Sie Geschmack am Nordic Walking gefunden haben, können Sie sich etwas Schönes und Sinnvolles gönnen. Es gibt inzwischen attraktive und funktionelle Bekleidung für jedes Wetter, Hosen, Socken, Jacken und Shirts mit langen oder kurzen Armen/Beinen. Nach dem Zwiebelprinzip werden je nach Temperaturen mehrere Schichten übereinander getragen. So können Sie sich gegen Wind und Wetter schützen.



Probieren Sie aus, wie viel Schichten Sie brauchen, denn unterwegs wackt man sich warm! In der warmen Jahreszeit können auch ein Cap und eine Sonnenbrille nötig sein. Reflektierende Elemente an Ihrer Kleidung machen Sie auch in der Dämmerung sichtbar.

Wer längere Touren unternimmt, sollte eine Trinkflasche (dafür gibt es auch



Trinkflaschengürtel) oder einen Trinkrucksack mitnehmen. Oder einen kleinen Laufrucksack,

in den auch Portmonnaie, Handy, Ihr Getränk und eine Landkarte passen.

Übrigens: Nordic Walken können Sie fast das ganze Jahr. Bei Schnee tut es besonders gut, sich in der klaren, frischen Luft zu bewegen. Die Stockspitzen und die Profilsohlen Ihrer Schuhe, eventuell auch Yaktrax-Schneeschuhe, sorgen für einen sicheren Tritt sogar auf vereistem Untergrund.

Ausblick: Wenn Sie die Nordic Walking-„Basics“ ausgereizt haben, ist noch lange nicht Schluß. Sie können in Aufbaukursen die Grundtechniken auffrischen, und neue, anspruchsvollere Übungen kennenlernen. Sowohl beim Dehnen und Kräftigen, als auch beim Walken bergauf und bergab, auf schwierigen Untergrund usw. Sie lernen, das Tempo zu erhöhen und zu variieren und die Distanzen auszuweiten, auf Schnee, auf Eis oder in der Höhe zu walken. Übungen für Anfänger und Ambitionierte werden laufend auf laufshop.de unter „Nordic Walking“ veröffentlicht.

Nordic Walking kann eine stete Herausforderung sein.

