

Walker sind auf den Stock gekommen

Königstein (rw) – Auf die Füße – fertig – los! Diesem Aufruf zum 1. Deutschen Walking-Tag waren in Königstein am vergangenen Sonntag rund 40 fleißige Sportlerinnen und Sportler gefolgt. Im Mittelpunkt der Aktion, zu der das Kurbad Königstein, das Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin, medvita, und die Barmer Königstein eingeladen hatten, stand das Nordic Walking. Der Bewegung im klassischen Skilanglauf nachempfunden, wird beim Nordic Walking mit zwei Stöcken „gegangen“. Im Rahmen der Kampagne „Deutschland bewegt sich“ starteten am Sonntag bundesweit in weiteren 70 Heilbädern und Kurorten Veranstaltungen rund um das Thema Walking.

Ausgerüstet mit speziellen Stöcken und gutem Schuhwerk, trafen sich die Teilnehmer um 11 Uhr im Gesundheitszentrum des Kurbades Königstein zu einem Vortrag zum Thema „Aktiv und gesund mit Nordic Walking“. Der Walking-Lehrer und ärztliche Leiter der medvita GmbH im Kurbad, Achim Wagner, wies darin besonders auf die hohen Risiken von Bewegungsmangel hin, die in unserer heutigen Gesellschaft eine große Rolle spielen. „Das Nordic Walking“, so Achim Wagner, „ist eine ideale Form der Bewegung für alle Altersgruppen.“

Ursprünglich als Sommertraining für Langlaufprofis gedacht und mittlerweile in Skandinavien weit verbreitet, findet das Nor-



Nach besonderen Aufwärmübungen und mit dynamischem Stockeinsatz walkte die Gruppe dann im Nebel zur Falkensteiner Burg.

Foto: Walter

dic Walking auch bei uns immer mehr Anhänger. Und das hat seine Gründe: Durch das Gehen mit Stöcken werden die Gelenke sehr viel weniger belastet als beim Joggen oder herkömmlichen Walken. Zudem wird durch den dynamischen Stockeinsatz beim Nordic Walking die Muskulatur auch im Bereich des Oberkörpers und der Arme gestärkt. Zudem werden bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbraucht als beim Walking ohne Stöcke.

Voraussetzung für diese positiven Effekte ist jedoch eine gute Lauftechnik. Und die ist gar nicht so einfach, wie am Sonntag einige Teilnehmer feststellten, die ihre ersten Geh-Versuche im Nordic Walking machten. Aber im Anschluss an den theoretischen Part gab es im Gelände jede Menge Gelegenheit, die praktische Umsetzung zu üben. Unter der

Leitung von Achim Wagner, der Nordic Walking-Trainerin Elvira Pöhlsen und der Kurbad-Physiotherapeutin Elisabeth Gabli waren die rund 30 Damen und acht Herren bestens betreut. Nach einer kurzen Aufwärmphase auf der Wiese vor dem Kurbad startete die Truppe bei dichtem Nebel in Richtung Falkensteiner Burg.

Eine Stunde später kehrten alle mit geröteten Wangen und glücklichen Gesichtern ins Königsteiner Kurbad zurück. Nach der Messung von Blutdruck und Puls genossen viele Teilnehmer des Königsteiner Walking-Tages noch das warme Wasser im Kurbad. Wer nach der Walking-Tour im Gelände Kräfte übrig hatte, konnte sich zusätzlich einem Walking-Test mit Laktatmessung auf dem Laufband unterziehen.

Djamegari

**Haus der exklusiven Teppiche
– seit 1978 –**

Spezialist für echte, ausgesuchte
Einzelstücke in allen Preislagen.

Wäsche - Reparatur

Oberursel, Liebfrauen Str. 4a
Tel. 0 61 71 / 5 55 20 · www.djamegari.de

BÄDERSTUDIO HUHN