

Hildegard Käß, Mannen Gönsh, Vorsitzender der SPD im Kreistag, Landtagsabgeordnete Petra Fuhrmann und Vorsitzender der König-

„Armut und Wohlstand“ in einer Gesellschaft“ gab Hauser anschließend nicht nur einen Einblick in sein Wirken als Wirtschafts- und

Laufe der Jahre immer größer wird. Liege die Armutsgrenze bei 50 Prozent des durchschnittlichen

auf die alleinige Rente angewiesen sein, so dass sich die Ungleichheit noch vergrößern wird“, so Hauser.

steins Fenster nach Süden“, sowie der Kolpingchronik von 1956 bis 1981 und wies auf seine vielen Ver-

## Gehen wie die Nordländer hält fit und macht schlank

■ Von Sabine Henrichs

**Nicht wenige Königsteiner verbringen einige Zeit im Auto, um zur Massage, zum Training oder in die Sauna zu fahren. Dabei hat das Kurbad um die Ecke vieles davon zu bieten. Was genau die städtische Kur GmbH im Angebot hat, stellt die TZ in einer kleinen Reihe vor. Heute im Blickpunkt: das Nordic Walking.**

**Königstein.** „Erst, wenn man das Gefühl hat, dass es ziemlich blöd aussieht, ist es richtig“, lacht Achim Wagner und demonstriert mit riesigen Schritten und langen Armbewegungen den richtigen Bewegungsablauf. Tatsächlich kommt sich die Reporterin etwas merkwürdig vor, wie sie mit Stöcken den Bürgersteig entlangmarschiert und ihr die erstaunten Blicke mancher Autofahrer begegnen. Dabei hat Nordic Walking nichts mit alpinem Sport zu tun und macht auch im Sommer mächtig Spaß.

„Nordic Walking ist der ideale Sport bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkbeschwerden. Wenn man die richtige Technik beherrscht, ist es auch als Ausdauertraining hervorragend geeignet“, erzählt Achim Wagner, Sport- und Ernährungsmediziner und ärztlicher Leiter der medvita, das priva-

te Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin. Seit wenigen Monaten ist Nordic Walking im Kursangebot von medvita jeweils dienstags und freitags von 10 bis 11 Uhr sowie freitags von 15 bis 16 Uhr zu finden und zieht seither viele Neugierige an.

Die richtige Technik – das ist eine Sache für sich. Das spürt der Anfänger schon nach kurzer Zeit. Wie Wagner berichtet, sei im Gegensatz zum aufrechten Gang

beim normalen Walking eine dynamische Körperhaltung das A und O des Nordic Walking. „Der Oberkörper ist stets leicht nach vorn gebeugt. Wichtig sind zudem große Schritte und eine weit ausholende Armbewegung“, erklärte der Sportmediziner.

Gar nicht so einfach! Den Druck nach vorn auf die Stöcke verlagern und die Arme anschließend in einer großen Bewegung nach hinten ziehen. „Die Kraft muss von den

Beinen auf die Arme verlagert werden, damit nicht nur die Kalorien purzeln, sondern auch der Schulterbereich trainiert wird“, meint Wagner. Aha! Am besten wird es sein, gar nicht groß über den Bewegungsablauf nachzudenken, dann klappt es meist am besten. Also den Blick in Richtung Wald und weg von den Füßen. Und siehe da: Es klappt.

Nordic Walking ist jedoch nur ein Teil des großen Angebots von medvita. Mit zahlreichen Vorträgen und Kursangeboten von Muskelfunktionsanalyse und Körperfettbestimmung über Ernährungstraining und Stressmanagement bis zu Gedächtnistraining und autogenem Training möchte Wagner die Besucher motivieren, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. „Die Lebensbedingungen in unserer modernen, hektischen Gesellschaft machen es vielen Menschen schwer, einen individuellen, gesundheitsfördernden Lebensstil zu führen“, berichtet Wagner. Stress, Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Übergewicht seien die Folgen. „Durch langfristige und gezielte Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten lassen sich eine Reihe von gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates und Herz-

Kreislauf-Erkrankungen vermeiden oder positiv beeinflussen“, so Wagner. Das medvita Gesundheitsmanagement setzt Sport, Ernährung und Entspannung gezielt wie ein Medikament ein. Dabei komme es jedoch auf die genaue Dosierung an, wie Wagner betont. „Der Grat, wo Sport nützlich und schädlich sein kann, ist ziemlich schmal. Deshalb ist für uns eine intensive Betreuung unserer Patienten oberste Priorität“, betont der Sportmediziner.

„Oberkörper nach vorn, große Schritte“, mahnt eine Stimme im Rücken, weil der Körper beim Betrachten des Waldes ganz ungewollt eine aufrechte Haltung eingenommen hat. Zurück in den richtigen Bewegungsablauf und Ohren auf für das, was Kursleiterin Elvira Pöhlson über Nordic Walking als moderne Gesundheitssport für jede Altersgruppe zu erzählen hat. „Im Vergleich zum Walking ohne Stöcke werden durch das dynamische Gehen mit Stöcken die Gelenke bis zu 30 Prozent entlastet, es werden 46 Prozent mehr Kalorien verbraucht und auch Verspannungen im Schulter-Arm-Bereich lösen sich“, berichtet Pöhlson. Doch nicht nur auf die Gesundheit wirkt sich das Walking positiv aus, auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Zudem wird die Kommunikation in der Gruppe gefördert.



Leicht nach vorn gebeugt und ohne zu denken, geht es sich am besten.  
Foto: Priedemuth