

Rettet den Ruf des Nordic Walking!

Obwohl viele Menschen diese Sportart betreiben, oder vielleicht auch gerade deswegen, wird sie von anderen oftmals nur belächelt. Dabei hat sie so viele Vorteile und fördert unsere Gesundheit.

Was macht Nordic Walking aus?

Nordic Walking ist ein zügiges Gehen mit Stöcken. Dabei wendet man eine gezielte Armtechnik an. Die Schritte sind zwar größer als beim normalen Gang, damit auch die Leisten gedehnt werden, jedoch führen zu große Schritte dazu, dass die Lendenwirbelsäule zu stark rotiert. Wenn man die Sportart richtig ausführt, wird besonders die aufrichtende Rumpfmuskulatur und die Stützmuskulatur der Arme gekräftigt, die Gelenkbeweglichkeit vergrößert und die Koordination geschult. Nicht zuletzt hat die Sportart einen positiven Einfluss auf das Abnehmen.

Die Ursprünge der Sportart

In den fünfziger Jahren trainierten die finnischen Skilangläufer im Sommer durch Laufen mit Stöcken ihre Muskulatur. In den achtziger Jahren hatte man die Stöcke verbessert und das ?Nordic Walking? war geboren. Um die Sportart zu verbreiten, wurden fünf Leichtathleten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Finnland eingeladen. Einer von ihnen, Harald Fichtner, gründete den Verband der Nordic Walking Schulen und stellt bis heute hohe Ansprüche an seine Trainerausbildung.

Die notwendige Ausrüstung

Elastische Kleidung und Schuhe mit gutem Profil sind, wie bei fast allen Sportarten, von Vorteil. Das Entscheidende für Nordic Walking sind die Stöcke, welche sich in Gewicht, Schlaufen und Längen unterscheiden. Leichte Stöcke sind zwar komfortabler, aber nicht so entscheidend, wie eine 3-Punkt-Schlaufe und die richtige Länge. Leider werden die Interessenten gerade hierbei in Sportgeschäften oftmals falsch beraten, sodass circa achtzig Prozent der Nordic Walker zu lange Stöcke haben. Um die richtige Länge zu ermitteln, sollte ein Trainer herangezogen werden, der sich wirklich mit der Sportart auskennt. Durch das geschulte Auge und das ausprobieren mehrerer Längen kann er dann die richtige Länge ermitteln. Außerdem sollten die Schlaufen eine separate Daumenloge haben, damit man beim Zurückführen des Stockes den Griff lösen kann, ohne diesen zu verlieren.

Die Nordic Walking Schule in Hannover

Seit 2001 erteilt die Physiotherapeutin Frau Möller-Geisler sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene Nordic Walking Unterricht. Diese sechswöchigen- oder Tageskurse finden zu jeder Jahreszeit statt und können in Gruppen von bis zu zehn Teilnehmern oder im Personaltraining ausgeführt werden. Die Teilnehmer treffen sich im Seminarraum in der Königstraße 7, um dort die ersten Informationen zu bekommen. Im Anschluss gehen sie gemeinsam in die Eilenriede und führen dort eine Stunde den Sport aktiv aus. Die Kosten dieses Kurses werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Interessierte ohne eigene Stöcke können sich diese gegen eine geringe Leihgebühr in der Schule mieten.

Interview mit Frau Möller-Geisler

WUP: Nordic Walking ist in den letzten Jahren zu einer regelrechten Trendsportart geworden. Wie sind sie dazu gekommen Kurse für diesen Sport zu geben?

Frau Möller-Geisler: Ich hatte mal eine Ärztin als Kundin, die mich bat nach ihrer Ernährungsberatung eine Sportstunde zu geben. Wir fingen zunächst mit Walking an. Dann hat sie in der Zeitung etwas über Nordic Walking gelesen und es mir nahegebracht. Ich gebe zu, ich war zunächst skeptisch, hab es dann aber ausprobiert und eine wunderbare Fortbildung beim Verband der Nordic Walker mitgemacht. Die Vielseitigkeit der Sportart hat mir als Physiotherapeutin dann so gut gefallen, dass ich mich entschieden habe, selber Kurse zu geben.

WUP: Sollte ein Trainer selber einen Kurs oder Fortbildung besucht haben, um es zu unterrichten?

Frau Möller-Geisler: Unbedingt. Teilnehmer von Nordic Walking Kursen sollten sich daher ruhig erkundigen, ob der Trainer nur einen Wochenendkurs belegt hat. Ein Trainer sollte schon mehrere Fortbildungen gemacht haben.

WUP: Kann jeder mit Nordic Walking anfangen?

Frau Möller-Geisler: Diese Frage ist sehr berechtigt. Man sollte es ausprobieren. Für ältere Menschen, welche nicht mehr so gut zu Fuß sind, bietet diese Sportart schon Vorteile. Zwar wird bei ihnen die Technik nicht optimal ausgenutzt, sie können sich durch die Stöcke aber besser im Gleichgewicht halten und sehr schön die Koordination verbessern. Neurologische Patienten mit beispielsweise Parkinson oder Multipler Sklerose, welche Probleme mit einem flüssigen Gang haben, können durch die Stöcke im Anfangsstadium ihr Gangbild positiv beeinflussen. Da auch keine schrägen Bewegungen ausgeführt werden, können auch Hüft und Knieoperierte diese Sportart sehr gut ausüben. Natürlich muss vorher geklärt werden, ob überhaupt genug belastet werden darf.

WUP: Und was ist mit absoluten Sportmuffel? Eignet sich diese Sportart, um sportlicher zu werden?

Frau Möller-Geisler: Ja klar, es ist immer schön wenn jemand sich dazu entscheidet, Sport zu treiben. Wenn die Technik gelernt ist, kann man auch nebenbei etwas erzählen und Spaß haben, das ist doch schön. Man kann es mit Schwimmern vergleichen. Es gibt Leute, die ohne Ansprüche zum Schwimmen gehen weil sie Spaß haben und sich gerne im Wasser bewegen. Dann gibt es aber auch die Leistungsschwimmer, die das ganze effektiver ausüben und eine bessere Figur bekommen. Der Nordic Walking.- Anfänger sollte nicht versuchen, möglichst schnell zu gehen. Die Beine wissen, was sie zu tun haben, aber die Armtechnik kommt manchmal nicht mit. Dann wird die ganze Sache, wie ich gerne sage, "luschig". Beim Nordic Walking wird erst die richtige Technik gelernt. Erst wenn die problemlos sitzt, dann kann die Geschwindigkeit erhöht werden.

WUP: Können durch falsche Technik Folgeschäden entstehen?

Frau Möller-Geisler: Wenn die Stöcke nicht sanft und leise aufgesetzt, sondern in den Boden gehackt werden, könnten die Ellenbogen durch die Erschütterung schmerzen. Eine übertriebene Wirbelsäulenrotation kann die Bandscheiben belasten. Ansonsten wollen wir die Kirche im Dorf lassen, denn meiner Meinung nach wird ohne Anleitung einfach nur nicht so viel aus der Sportart rausgeholt wie es eigentlich möglich ist. Ich sage dann: Gut, dass man überhaupt unterwegs ist.

WUP: Was unterscheidet Ihre Kurse von anderen?

Frau Möller-Geisler: Als Physiotherapeutin achte ich besonders auf die korrekte Ausführung und erwähne immer wieder die Aufrichtung des Rumpfes. Asymmetrien in der gesamten Bewegung spüre ich auf und flechte zielführende Bewegungsänderungen mit ein. Das heißt aber nicht, dass ich

übernatürlich streng bin. Sicher sollte ein gewisser Eifer vorhanden sein, aber auch der Spaß darf beim Sport auf keinen Fall zu kurz kommen, deswegen darf es zwischendurch ruhig etwas lustiger zugehen. Außerdem mache ich die Bewegungen nicht nur vor, sondern laufe neben oder hinter den Teilnehmern her und führe die Stöcke. Wenn ich gerade mit einem Teilnehmer beschäftigt bin, sehe ich auch die anderen und rufe ihnen Korrekturen zu. Wissen Sie, ich habe nämlich hinten Augen, jedenfalls werde ich danach manchmal gefragt. Durch Videoanalyse zeige ich den Teilnehmern noch vor Ort, wo ihre Fehler liegen und bespreche Korrekturen. Des Weiteren ist mir eine persönliche Atmosphäre sehr wichtig. Innerhalb kürzester Zeit kenne ich alle Namen und biete jedem Teilnehmer die Hilfe an, die er braucht. Selbst wenn jemand eine Stunde später anfängt schaffe ich es ihn in die Gruppe zu integrieren. Versäumte Stunden können in anderen Kursen nachgeholt werden.

WUP: Vielen Dank!

Kontakt

Nordic Walking Schule Hannover
Susanne Möller-Geisler
Königstrasse 7
30175 Hannover

Tel: 0511 3 48 06 43

Mail: info@nordicwalkingschule-hannover.de

Web: www.nordicwalkingschule-hannover.de

Pressekontakt

Nordic Walking Schule Hannover

Frau Susanne Möller-Geisler
Königstr. 7
30175 Hannover

nordicwalkingschule-hannover.de/

info@nordicwalkingschule-hannover.de

Firmenkontakt

Nordic Walking Schule Hannover

Frau Susanne Möller-Geisler
Königstr. 7
30175 Hannover

nordicwalkingschule-hannover.de/

info@nordicwalkingschule-hannover.de

Seit 2001 erteilt die Physiotherapeutin Frau Möller-Geisler sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene Nordic Walking Unterricht. Diese sechswöchigen- oder Tageskurse finden zu jeder Jahreszeit statt und können in Gruppen von bis zu zehn Teilnehmern oder im Personaltraining ausgeführt werden. Die Teilnehmer treffen sich im Seminarraum in der Königstraße 7, um dort die ersten Informationen zu bekommen. Im Anschluss gehen sie gemeinsam in die Eilenriede und führen dort eine Stunde den Sport aktiv aus. Die Kosten dieses Kurses werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Interessierte ohne eigene Stöcke können sich diese gegen eine geringe Leihgebühr in der Schule mieten.

Anlage: Bild

