

Nordic Walking – der gesunde Freiluftsport

Bürgermeister Gerald Rost freute sich über den Bewegungsdrang der Walkergruppe



Bürgermeister Gerald Rost traf auf die Walking-Gruppe

Gottfrieding Der Zufall wollte es, dass kürzlich Bürgermeister Gerald Rost auf die Gottfriedinger Nordic-Walking-Gruppe von Charlotte Dowrtiel traf, die im dafür idealen Gelände des Gemeindebereiches Gottfrieding in Sachen „Gesundheit“ unterwegs war. Er be-

grüßte die Teilnehmer aus der Umgebung und freute sich über die sportliche Betätigung in seiner Gemeinde.

Eigentlich müsste schon das Spazierengehen in Gottes schöner Natur für Leib und Seele Gutes bewirken. Der Ferienkurs „Nordic Walking“

23.08.08 DA
über den Vital-Reha-Sportverein Dingolfing unter der Leitung von Charlotte Dowrtiel aus Gottfrieding ist für Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen oder Übergewicht bestens geeignet und findet nach der Absolvierung einer Schnupperstunde zweimal wöchentlich statt. Dabei

bietet sich der Gemeindebereich Gottfrieding als ideales Gelände in der Kombination des Kurses in punkto Theorie und Praxis an.

Woher kommt eigentlich der Begriff „Nordic-Walking“? Nordic-Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination in Zusammenarbeit mit dem weltgrößten Carbonstockhersteller Exel-Nordic-Sports entwickelt. 1997 wurde diese äußerst effektive Sportart in Finnland vorgestellt. Nordic Walking ist eine spezielle Art des sportlichen Wanderns. Die Stöcke sind gegenüber dem Skilanglauf leicht verändert, sie besitzen eine nach hinten abgeschrägte Spitze.

Das „Wo“ ist einer der größten Vorteile des Nordic-Walking, denn eigentlich kann es fast überall und zu jeder Tageszeit ausgeübt werden. Zum „Wie oft“ ist zu sagen, dass Nordic-Walking zu den Ausdauersportarten gehört. Gegenüber dem Jogging oder dem Walking hat es den Vorteil, dass der Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz um 20 Prozent gesteigert wird. Experten empfehlen ein Training zwei bis dreimal die Woche über 30 bis 45 Minuten.

Die von der Übungsleiterin des Vital-Reha-Sportvereins Dingolfing Charlotte Dowrtiel durchgeführten Nordic-Walking-Kurse werden von den meisten Krankenkassen als Maßnahme der Individualpräventi-

on anerkannt und von vielen Kassen in die Bonusprogramme aufgenommen. Der Sportverein weist das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ auf und die Übungsleiterin hat die erforderliche besondere Qualifikation hierzu erworben. Nordic-Walking ist nahezu für jedes Krankheitsbild geeignet, wie zum Beispiel bei Knie-, Rücken- und Halswirbelsäulenbeschwerden, Schulterverspannungen und Diabetes. Dosierte mit Theorie und Praxis werden die Teilnehmer in die Technik eingeführt und entsprechend zum Ausdauertraining hingeführt, das unerlässlich ist zur Verbesserung bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Blutdruck und Krebs, Übergewicht, Abnutzungserscheinungen von Knie, Hüfte und vieles mehr. Anmeldungen für den Kurs sind möglich bei Charlotte Dowrtiel unter Telefon 08731/6746.

Evi Lichtinger