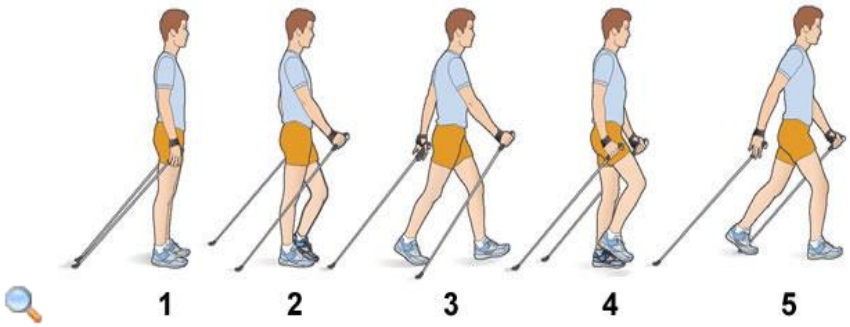
Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken

Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen. Wie der Name Nordic Walking schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierer hielten sich damit im Sommer fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode ins heimische Deutschland. Mit Erfolg. Heutzutage erkunden Stock-Fans Deutschlands höchste Nordic-Walking-Strecke auf dem Allgäuer Nebelhorn, düsen durch eigens angelegte Walking-Parcours oder verabreden sich zum „Nordic-Walking-Treff“.



Die richtige Schritttechnik im Überblick

Nordic Walking-Fans können durch diese Ausdauersportart ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. Bei einem Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde verbrennt man rund 400 Kilokalorien.

Die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich ab dem **14.03.2019** wieder regelmäßig **donnerstags um 16.30 Uhr** auf dem Waldparkplatz am Brüser Berg und wird geleitet von Markus Wunderlich (Tel. 3496). Die Strecke ist etwa 6,7 km lang, bei Bedarf kann auch eine etwas kürzere Strecke mit 5,2 km gelaufen werden.

Jeder, der Interesse daran hat, diese Sportart mit Gleichgesinnten auszuüben, ist bei uns herzlich willkommen.