



Nordic Walking ist eine gesunde, generationsübergreifende Freizeitgestaltung. Physiotherapeutin Ute Hoffmann (vorn) begleitete die Schnupperkursteilnehmer durch die Heidelbeeren um den Hofladen Dallgow. Nachmachen wird empfohlen. Foto: Achilles

Bewegung als Gratismedizin

Nordic Walking durch die Heidelbeeren

Falkensee (ach). Bewegung ist kostenlose Medizin - so brachte Hartmut Müller, Referent bei der Potsdamer DAK, das Motto des Treffens „Nordic Walking durch die Heidelbeeren“ am vergangenen Sonnabend auf den Punkt. Das in Dallgow aus DAK, Olympia-Apotheke, dem Hofladen und der Physiotherapiepraxis Sperlingshof bestehende Netzwerk Gesundheit hatte zum Schnupperkurs eingeladen. Rund 50 Teilnehmer waren zum Hofladen gekommen, um sich über diese Trend-

sportart für jedes Alter zu informieren. Ein gern gesehener Gast war die Landtagsabgeordnete Barbara Richstein (CDU), die das Netzwerk persönlich unterstützt und hier auch erstmalig die Stöcke schwang. Gute Gründe gibt es viele: Regelmäßiges Nordic Walking erhöht beispielsweise das eigene Wohlbefinden und steigert die körperliche Fitness. Nordic-Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nor-

dischen Kombination in Zusammenarbeit mit dem weltgrößten Carbonstockhersteller „exel“ entwickelt. Im Frühjahr 1997 wurde diese Sportart in Finnland vorgestellt. Zug um Zug erreichte die Welle des neuen Fitnesssports über Skandinavien, die USA und Japan Mitteleuropa. Heute, zehn Jahre später, betreiben Millionen von Menschen diesen Ganzjahresport. „Es ist wichtig, die Bewegungsabläufe von Anfang an richtig zu erlernen. Denn nur wer mit

der richtigen Technik läuft, wird sein Trainingsziel auch wirklich erreichen“, klärt die Leiterin der Praxis Sperlingshof, Ute Hoffmann, die noch ungeübten Teilnehmer auf. Nach einer Aufwärmphase starten die angehenden Nordic Walker zur ersten Laufstunde durch die Heidelbeerlandschaft des Hofladens. Die Kursangebote in der Region sind vielfältig. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten den Teilnehmern bis zu 80 Prozent der Kursgebühren.