



Bildquelle: Mountain Fun Touring – Nordic Walking Schule
www.mountainfuntouring.ch • www.nordicwalkingcoach.ch

Zeigt mir euren Hüftschwung

Oder wie ein eingefleischter Sportmuffel die Liebe zum **Nordic Walking** entdeckte.

Tag 1: Etwas angespannt bin ich schon vor meinem ersten Nordic-Walking-Kurs. Schliesslich gehöre ich nicht zu denen, die täglich eine Stunde joggen und am Wochenende mal eben einen Dreitausender besteigen oder sich beim Freeclimben austoben.

Blutige Fersen Ich bin eine Viertelstunde zu früh am Treffpunkt und begutachte besorgt das Gelände – alles ziemlich hügelig hier. Das kann heiter werden. Ausserdem schmerzt meine Ferse. Dabei bin ich noch keinen Meter gewalkt. Wahrscheinlich muss ich nach einem halben Kilometer wegen blutiger Blasen an den Füßen aufgeben.

Mein Nordic-Walking-Coach kommt. Mein Gott, schon sein Auto sieht verdammt sportlich aus. «Ich bin der Ulli, wir sagen doch du», begrüsst er mich. So auf den ersten Blick macht er ja einen ganz lässigen Eindruck, irgendwie gar nicht verkrampft oder dogmatisch oder so. «Wir lernen hier die original finnische Nordic-Walking-Technik, das ist eine höchst effektive und sehr sportliche Technik», erklärt er mir und den anderen Kursteilnehmern, die inzwischen alle

eingetroffen sind. Dass er heute drei oder vier Basisschritte zeigen wird und dass wir oft stehen bleiben werden, weil er etwas demonstrieren wird, sagt er. Erleichtert atme ich aus: viele Pausen. Vielleicht kann ich ja doch mithalten.

Rechts oder links Ich habe ein wenig Mühe meinen rechten und linken Stock auseinanderzuhalten. «Da steht left auf deinem Stock.» Na prima, das hätte ich auch selber merken können. Die Stöcke schleifen wir erst mal locker hinter uns her und gehen ganz entspannt mit schwingenden Armen. Das kriege ich gut hin. «Die Arme diagonal zur Beinbewegung pendeln lassen», sagt Ulli. Sofort gerate ich aus dem Tritt und stolpere über meine Stöcke. Das, meint Ulli, sei am Anfang immer so.

Anspannen und entspannen Mit entspannter Hand üben wir Druck auf den Stock aus und gehen ganz locker weiter. Ist gar nicht so schwer, wie ich dachte. Fröhlich walke ich den Feldweg entlang und gebe mit entspannter und schliesslich auch mit angespannter Hand Druck. Von meiner schmerzenden Ferse ist

nicht das Geringste zu spüren. Pause. Ulli demonstriert, wie wir den Arm so weit wie möglich nach hinten strecken können, um die Schrittlänge entsprechend vorzugeben. «Ihr müsst euch mit Kraft nach vorne schieben. Je mehr Kraft ihr einsetzt, umso besser kommt ihr vorwärts und umso mehr entlastet ihr eure Beine. Es muss schliesslich nicht sein, dass euer ganzes Körpergewicht auf die Knie drückt. Zeigt mir Druck, zeigt mir Kraft, zeigt mir euren Hüftschwung.» Das dürfen nicht viele Männer zu mir sagen. Ulli verzeihe ich. Besonders als er noch nachschiebt, dass die Hüfte automatisch zu schwingen beginnt, wenn wir Kraft einsetzen, und dass Männer das anfangs viel besser hinkriegen mit dem Hüftschwung als Frauen – wegen der Kraft halt.

Total lässig Ziemlich erstaunt stelle ich nach eineinhalb Stunden fest, dass ich nicht nur problemlos mithalten konnte, sondern dass es auch noch total lässig war. Die Stöcke sollen wir mitnehmen – zum Üben. Klar trainiere ich: jeden Tag vor der Arbeit. Na ja, ausser morgen vielleicht, da gehe ich abends Tanzen. Das ist genug Bewegung für einen Tag.

Tag 2: Geübt habe ich nur einmal: eine halbe Stunde morgens vor der Arbeit – am See entlang. Das hat richtig gutgetan. Körperhaltung, runde Bewegungsabläufe und Walken ohne Stöcke stehen heute auf dem Programm. Mit geschlossenen Augen verlagern wir das Gewicht nach vorne, bis wir fast nach vorne kippen, machen einen Schritt, winkeln die Arme an, lassen eine Ferse am Boden, rollen den Fuss ab und walken ohne Stöcke los. «Je schneller ihr werdet, umso mehr bewegt sich eure Hüfte.» Das kenne ich schon. Von rhythmischem Gehen



Die sportliche Variante Nordic Jumping/ck

kann bei mir allerdings noch keine Rede sein und ich gerate ziemlich schnell in das, was der Fachmann Passgang nennt.

Einmal um den Sportplatz Mit Stöcken walken wir einmal den Hügel rauf und im grossen Bogen um den Sportplatz herum. Das Tempo hat ziemlich angezogen und unsere Gesichter haben mittlerweile alle eine sehr gesunde Farbe.

Tag 3: Walken bergauf und bergab, Walken über Treppen und Varianten wie Nordic Jumping sind angesagt. Es geht sofort steil den Hügel rauf. Bergauf ist nicht gerade meine Königsdisziplin – schon beim normalen Gehen nicht. Und mit Tempo erst recht nicht. Ulli walkt neben mir und gibt aufmunternde Kommandos: «Mehr Kraft in die Oberarme, Beine entlasten, Gewicht nach vorne verlagern.» Er geht in meinem Tempo und schafft es souverän, mir nicht das Gefühl zu geben, dass ich langsamer als eine Schnecke bin. Schliesslich bin ich oben. Ohne Herzinfarkt und ohne Ohnmachtsanfall.

Treppensteigen mit Stöcken Eben geht es weiter und nach ein paar Metern wartet schon die nächste Herausforderung: Treppen. «Stöcke rechts und links neben den Füßen mittig aufsetzen und dann hochdrücken – mit den Armen.» Meine Güte, und das die ganze Treppe hoch! Damit wir unseren Puls hochbringen, legen wir auf der nächsten ebenen Strecke ein paar sportliche Extras ein: seitwärts springen, Nordic Jumping und Nordic Running. Na ja, Stockeinsatz und Koordination lassen etwas zu wünschen übrig, aber nach ein paar Anfangsschwierigkeiten könnte ich glatt in Schwanensee mittanzen.

Das Leben macht Spass Der Rückweg gefällt mir heute am besten: bergab in zurückhaltender, eher defensiver Gangart und im Knie gebeugt gehen. Kein Problem, bergab konnte ich schon immer gut. Der Wind weht mir um die Nase, der Bodensee liegt wie ein Amethyst tief im Tal und das Leben macht gerade ziemlich viel Spass. Und als Krönung des heutigen Tages bekomme ich eine Urkunde. «Christina hat die Nordic-Walking-Technik bravourös umgesetzt», steht da. Ulli, ich könnte dich küssen. Eines ist klar: Ich walke weiter – auch nach dem Kurs.

Christina Kordt

MOUNTAIN FUN TOURING AKTIV, BERG- UND WANDERFERIEN Nordic Walking Kurse

04.05. – 07.06. Nordic Walking für alle Kurs in Tägerwilen, 5 x Dienstag abends
03.05. – 17.06. Nordic Walking für alle Kurse in Kreuzlingen und Winterthur

Das Wandererlebnis am Bodensee
22.05., 05.06., 25.09. und 09.10.
Wandern am Seerhein, Inklusivangebot

Bergtouren und Wanderferien
04.07. – 09.07. und 12.09. – 17.09.
Wandern und Genuss +plus Zermatt
25.07. – 31.07. Klettersteigwoche
"Marmolada – Königin der Dolomiten"
08.08. – 12.08. EIGER NORDWAND
Klettersteige "Eiger Nordwand hautnah"
15.08. – 20.08. Wanderwoche Zermatt
Alpine Bergwanderwoche "Matterhorn"
26.09. – 01.10. Herbstwanderwoche
"Wunderbar Wanderbar" im Val Müstair
10.10. – 15.10. Bergwanderwoche im
Val S-charl am Rande d. Nationalparks

Wien erwartet DICH!
18.10. – 22.10. "Grossstadtwandern"
Zu Besuch in der Alpenmetropole
Wien anders erleben Vienna is different
Inkl. Flug, Hotel, Schiff, Wandern etc.

Silvester Schneeschuhwandern
28.12. – 01.01. Zum Jahreswechsel im
Val S-charl. Inkl. Hotel mit HP, Pferde-
Schlittenfahrten, Silvestermenü etc.

Rent a Guide – Rent a Coach
Touren und Kurse nach Vereinbarung

Infos, Auskunft und Buchung
Ulli Stollwitzer - Mountain Fun Touring
Am Dicken, Bellevue, 9642 Ebnat Kappel
Telefon +41 (0)79 432 31 18
www.mountainfuntouring.ch



Der Mensch
steht
im Mittelpunkt

Naturheil praxis Claß

HEILPRAKTIKER

Blarerstraße 32, Konstanz
Termine nach Vereinbarung:
Tel. 0 75 31-28 28 245
www.naturheilpraxis-class.de