

Die Finnen haben Nordic Walking erfunden und gelten als die gestündesten Menschen Europas. 67 % aller Finnen trainieren mehr als 3 Stunden in der Woche. Darum wird es höchste Zeit, dass wir mit den Nordlichtern gleichziehen.

Heute machen **wir zusammen** den Anfang. Nordic Walking funktioniert *oberhalb* der Gürtellinie wie *Skilanglauf* und *unterhalb* der Gürtellinie wie *Jogging* oder *Walking*. Wir brauchen dazu unsere Stöcke, die durch den gezielten Einsatz der Arme den Vortrieb unserer Beine forcieren. Außerdem dienen sie im unwegsamen Gelände als Balancierhilfe. Durch den Stockeinsatz reduziert sich, im Gegensatz zum Walking, die Stoßbelastung unsere Füße bei jedem Schritt um mindestens 5 kg.

Wir verbrauchen beim Nordic Walking in Vergleich zum Walking 46 % mehr an Kalorien. Wer schon immer Kilos killen wollte, ohne sich dabei zu verausgaben, der sollte unbedingt mit Nordic Walking anfangen. In einer Stunde Nordic Walking werden ca. 400 Kalorien verbraucht. Diese Sportart ist sehr leicht zu erlernen und bildet ein sanftes Ausdauertraining für jedes Alter! Es kommen über 600 Muskeln des menschlichen Körpers zum Einsatz. Insbesondere für den Oberkörper ist Nordic Walking ein optimales Kraftausdauertraining. Wie bereits erwähnt wird beim Nordic Walking der Bewegungsapparat entlastet und ist deshalb besonders für Personen mit Knieproblemen und Übergewicht geeignet. Im Gegensatz zum Nordic Walking kommt es beim Joggen zu einer Überbelastung der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, die das Fünffache des Körpergewichtes ausmachen.

#### **Einige Grundregeln:**

- Nicht jeden Tag trainieren, sondern ca. 3 x die Woche
- Für das Training gilt: Dauer und Regelmäßigkeit sind wichtiger als Intensität
- Kein Nordic Walking mit vollem Magen
- Weiterhin ist Nordic Walking verboten bei Personen mit
- Fieberhaften Infekten, Herzrhythmusstörungen, frischem Herzinfarkt, Angina Pectoris o.ä.

Gesundheitsorientiert betriebenes Nordic Walking zielt auf eine aerobe Ausdauerleistung ab. Das bedeutet, dass der für die Energiegewinnung notwendige Sauerstoff durch die momentane Atmung ausreichend zu Verfügung gestellt werden kann. Eine Belastungsintensität von 55 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz entspricht dieser Vorgabe.

Maximalpuls Männer 220 - Alter  
Maximalpuls Frauen 226 - Alter

Aerobe Ausdauerleistung bei  
langsamem Walken: Puls unter 70 % vom Maximalpuls  
ruhigem Dauerwalken: Puls etwa 75 % vom Maximalpuls  
zügigem Dauerwalken: Puls etwa 80 – 85 % v. Maximalpuls

Einige Beispiele für den gesundheitlichen Nutzen:

- Die Muskulatur im Rückenbereich wird gelockert, durchblutet und gekräftigt.
- Muskelverspannungen, die durch einseitige Belastungen am Arbeitsplatz entstehen, lösen sich.
- Die Bandscheiben werden gestärkt und ausreichend mit Nährstoffen versorgt um nicht zu versteifen.
- Normalisierung bzw. Senkung des Blutdruckes
- Verbesserung des venösen Blutstroms
- Vorbeugung von Krampfadern und Stauungsbeschwerden
- Durchblutungssteigerung des Gehirns, verbesserte Merkfähigkeit, größeres Erinnerungsvermögen usw.

*Text aus Vortrag von Marianne Hübner,  
ausgebildete Nordic-Walking Kursleiterin im  
Kneipp-Verein Donauwörth.*

## 20 Jahre Walkinggruppe Donauwörth-Wörnitzstein im Kneippverein. (1998 – 2018)

Vor ca. 20 Jahren wurde die neue Ausdauer-sportart »Walking« in Deutschland bekannt. Dieser neue Trendsport entwickelte sich rasant.

Auch der Kneipp-Verein Donauwörth wurde auf die bewegungs- und gesundheitsfördernde Ausdauer-sportart aufmerksam. Man beschloss, den Mitgliedern und allen Interessierten diesen Bewegungstrend anzubieten. Übungsleiter wurden ausgebildet und ab **Mai 1998** sodann Walkingkurse angeboten.

Der Zulauf war sehr rege und die Kurse immer gut besucht. Im Laufe der Zeit entwickelte sich aus dem normalen Walking das heutige **Nordic-Walking mit Stöcken**.

Dieser Trend hält bis heute an. Auch Neueinsteiger aus den damaligen Walking-Treffs sind heute noch begeisterte Läufer und in unseren bestehenden Gruppen dabei.

*Text von »Leni« Kapfer (Wörnitzstein),  
ausgebildete Nordic-Walking Kursleiterin im  
Kneipp-Verein Donauwörth.*

