

Training für Körper, Herz und Geist

Vor zwei Jahren haben Eliana Heim-Lombriser und Sandra Belser den Nordic-Walking-Treff «60 plus» ins Leben gerufen. Seither treffen sich jeden Montagnachmittag etliche Junggebliebene, um gemeinsam in freier Natur zu trainieren.

CHRISTINE GREGORIN

FLAWIL. «Wir sehen unser Angebot als nachhaltige Ergänzung zu vorgängig besuchten Einsteigerkursen», betont Eliana Heim-Lombriser gegenüber der Wiler Zeitung. Gemäss des auf dem entsprechenden Informationsblatt notierten Zitats der katholischen Schriftstellerin Gertrud von Le Fort – «Das Alter ist wie die Woge im Meer. Wer sich von ihr tragen lässt, treibt oben auf. Wer sich dagegen aufbäumt, geht unter» – ist der unter dem Patronat der Pro Senectute Wil und Toggenburg stehende Nordic-Walking-Treff «60 plus» denn auch jederzeit offen für Neulinge.

Wer nun allerdings denkt, Nordic Walking sei nur für etwas für ältere Semester, der täuscht sich gewaltig. Dieses Ganzkörpertraining mit maximalem Effekt steht für pure Lebensfreude und die unbändige Lust an der Bewegung. Aufgrund seiner sanften und gelenkschonenden Art und Weise kann es indes bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Sportlich gelebte Geselligkeit

Unmittelbar nach dem Aufwärmen und einem kurzen Theorieblock auf dem grossen Kiesplatz vor dem Pfadiheim Riedern macht sich die muntere Truppe mit fliegenden Stöcken auf den Weg. Die Stimmung zeigt sich aufgeräumt und sämtlichen Teilnehmerinnen und dem einen Teilnehmer ist die Vorfreude auf die kommenden eineinhalb Stunden sportiver Betätigung in freier Natur und netter Gesellschaft deutlich anzumerken.

Neben dem Erlernen und Auffrischen der benötigten Nordic-



Bild: cg.

Nordic Walking: Das Ganzkörpertraining, das bis ins hohe Alter Spass macht – auch den Flawilerinnen und Flawilern.

Walking-Technik kommt dabei auch die soziale Komponente nicht zu kurz. So hat es sich im Verlauf der vergangenen 24 Monate irgendwann eingebürgert, dass während einer der kurzen Trinkpausen jeweils ein Gedicht vorgetragen wird. Und zur Abwechslung darf es ruhig auch einmal eine Anekdote über die Enkel-

kinder oder ein Witzchen sein. Überdies nehmen sich die rüstigen Sportbegeisterten unterwegs auch einmal Zeit, einen bunten Schmetterling zu bewundern oder eine Häuschenschnecke auf die andere Strassenseite zu befördern und damit in Sicherheit zu bringen. Bei aller athletischer Förderung geht der Blick für die

Schönheit der Natur nämlich beileibe nicht verloren.

Bei Wind und Wetter

«Die Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe tut gut», erklärt eine von chronischen Rückenproblemen geplagte Grossmutter und versichert, dass eine grosse Mehrheit wirklich bei Wind und

Wetter mit von der Partie sei. Dies wird von Eliana Heim-Lombriser bestätigt. Sie fügt schmunzelnd hinzu, dass bei schlechtem Wetter die Beteiligung meist sogar noch besser sei als sonst. Und dass der einzige entschuldbare Grund auf das Gruppenerlebnis zu verzichten in aller Regel das Hüten der Enkelkinder sei.

STICHWORT

Gesunder Sport

Nordic Walking vermittelt ein völlig neues Bewegungsgefühl und bringt den Körper gleichmässig in Form. Fitness und Wohlbefinden werden gesteigert und Verspannungen beginnen sich zu lösen. Das gleichmässige, aktive Gehen mit Stöcken, die gezielt als Sportgerät eingesetzt werden, führt zum Einsatz von rund neunzig Prozent der Körpermuskulatur. Bei entsprechender Belastung ist das Nordic Walking ein optimales Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- oder Fettstoffwechseltraining. Nordic Walking unterscheidet sich grundlegend vom Bergwandern mit Teleskop-Stöcken. Durch den Stockeinsatz wird der gesamte Oberkörper bei jedem Schritt aktiv in die Fortbewegung mit einbezogen – der Stock dient also nicht als Stütze, sondern er verlängert wie beim Langlaufen den Schritt nach vorn. Zudem aktiviert der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Arm- und Schultermuskulatur die Durchblutung des ganzen Oberkörpers und sorgt für eine bessere Aufteilung der Antriebskraft. Dabei konzentriert sich die Belastung nicht nur auf die Beine, sondern verteilt sich gleichmässig auf an die 600 Muskeln im gesamten Körper.

Quelle: Swiss Nordic Fitness Organisation SNO