

Volkshochschule Interlaken und Umgebung:

## Fit mit Nordic Walking

**pd. Die Volkshochschule Interlaken und Umgebung bietet ab Mai 2002 Nordic-Walking-Kurse an. Das sportliche Gehen mit Stöcken eignet sich für Leute jeden Alters, die sich gerne im Freien aufhalten und dabei den ganzen Körper trainieren möchten.**

Das Nordic Walking wurde ursprünglich in Finnland als Sommertraining für Langläufer entwickelt. Das sportliche Gehen mit Spezialstöcken ist der Bewegung beim Langlaufen sehr ähnlich und wirkt sich wie dieses positiv auf den Kreislauf und das Herz aus. Das Nordic Walking kräftigt zudem den ganzen Körper von den Beinen bis zur Bauch-, Brust- und Armmuskulatur. Durch die Stöcke wird das Körpergewicht auf Arme und Oberkörper verteilt, was die Gelenke und Wirbelsäule wirksam entlastet. Das Nordic Walking löst auch Muskelverspannungen und lindert Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich und ist laut wissenschaftlichen Untersuchungen 40 bis 50 Mal effektiver als das Gehen ohne Stöcke.

### Technik in Kursen erlernen

Die diplomierten Wellnesstrainerin Annelies Leimer vermittelt in Volkshochschulkursen die Technik des Nordic Walking. Weil ihr die Arbeit mit Senioren besonders am Herzen liegt, führt sie auch einen Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren durch. Annelies Leimer ist aber nicht nur begeisterte Kursleiterin, sondern arbeitet seit bald einem Jahr auch als Sekretärin der Volkshochschule Interlaken und kann so ihr Hobby Sport mit der Arbeit im Büro kombinieren.



Annelies Leimer demonstriert Nordic Walking, das sportliche Gehen mit Stöcken.