

Beste Erfindung der Finnen seit der Sauna

Wurden vor noch nicht langer Zeit diejenigen, die mit Stöcken durch die Gegend walkten, mitteilidig belächelt, so hat sich Nordic Walking inzwischen zur Trendsportart gemauert. Und das aus gutem Grund. Nicht nur, dass man bei einem rund 90-minütigen Lauf rund 500 Kilokalorien verbrennt und somit – regelmäßig und richtig gelaufen – Pfunde verlieren kann. Nordic Walking ist im besten Sinne eine natürliche »Anti-Aging-Pille« ohne unangenehme Nebenwirkungen. 90 Prozent aller Muskeln werden beim Walken aktiviert, besonders die Arm- und Rückenmuskulatur profitiert vom Laufen mit Stöcken. Sie wird lockerer und gekräftigt, insbesondere »Schreibtischhocker« werden schon bald die angenehme und entspannende Wirkung spüren. Durch das Benutzen der Stöcke (die jedoch exakt auf den Körper abgestimmt sein müssen) werden die Gelenke zu 30 Prozent weni-



Robert Häusler (vorn) mit einer Walking-Gruppe Foto: Kruschner

ger belastet, als beim Joggen. Die Bewegung an frischer Luft stärkt Herz und Kreislauf, kurzum: Walking ist ein Jungbrunnen für alle Altersgruppen.

Robert Häusler, Physiotherapeut in der Paracelsus-Klinik Bad Elster, ist überzeugt davon, dass Nordic Walking die beste Erfin-

dung der Finnen seit der Sauna ist. Der 24-Jährige ist nicht nur selbst begeisterter Walker, sondern auch medizinischer Trainer. Seit März dieses Jahres kann man bei ihm lernen, wie man richtig walkt. Dabei bietet er auch Präventivkurse an, bei denen die Krankenkasse auf Antrag die

Kosten (4,50 Euro je Stunde) zu einem großen Teil übernimmt. Es gibt Schnupperkurse und Kurse für Fortgeschrittene.

Seit August hat Bad Elster den ersten Nordic Walking Park im Vogtland, der auf Initiative von Robert Häusler entstand. Auf einer Gesamtlänge von 31 Kilometern kann man auf vier unterschiedlichen Routen einen Höhenunterschied von 450 Metern überwinden. Markiert sind die Wege durch verschiedenfarbige Herzen, die mit zwei Stöcken und Turnschuhen unterwegs sind. Die Farben kennzeichnen Länge und Schwierigkeitsgrad der Routen.

Ab März 2005 werden in Bad Elster auch Nordic Walking-Wochen angeboten. An sieben Tagen bringt Robert Häusler den Teilnehmern das richtige Laufen bei. Einschließlich sieben Übernachtungen in Ferienwohnungen, Stock- und Pulsuhrverleih kostet das für zwei Personen zusammen 450 Euro.