

Nordic Walking im SSV Wachtberg **Fitness, die Gelenke schont**

**Anfängerkurs findet jeden Freitag um 9 Uhr zwischen
Gimmersdorf und Villip statt**

Wachtberg. 1997 wurde Nordic Walking, eine schnelle Spielart des Wanderns und ganzjährige Alternative zum Skilanglauf, erstmals vorgestellt. Seitdem breitet sich Nordic Walking rasant aus.

Das hat seine Gründe: Bei der Arm-Stockarbeit wird eine Beanspruchung des gesamten Muskelapparats bewirkt, so dass eine Steigerung der Pulsfrequenz, des Stoffwechsels und eine Erhöhung des Energieumsatzes erreicht wird.

Außerdem handelt es sich um eine besonders gelenkschonende Betätigung. Vor über vier Jahren hat auch der SSV Wachtberg 1975 e.V. damit begonnen, entsprechende Einsteigerkurse einzurichten.

Dafür sind die Übungsleiter des SSV Wachtberg 1975 e.V. als Instruktoren bei den einschlägigen Sportverbänden ausgebil-

det. Sie vermitteln die Technik in Einsteigerkursen und in verschiedenen Fortgeschrittenkursen. In den Einsteigerkursen wird einerseits die Lauftechnik vermittelt, andererseits der körperliche Leistungsanspruch auf einem kontrollierten und bedarfsgerechten Niveau gehalten. Bei den Fortgeschrittenkursen werden unter anderem, die Feinheiten des Nordic Walkings vermittelt, aber auch das Leistungsniveau etwas gesteigert. Ein weiterer Anfängerkurs im Nordic Walking findet immer wöchentlich freitags um 9 Uhr auf dem Parkplatz zwischen Gimmersdorf und Villip statt. Die Anmeldungen und weitere Informationen über die Homepage www.nwimssv-wachtberg.de, per E-Mail unter info@nwimssv-wachtberg.de oder unter Tel. (02 28) 2 89 48 41.