

"Schön, dass du hier bist!"

Autor(en): **Kippe, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818751>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

NORDIC WALKING Dieser Muntermacher tut nicht nur dem ganzen Körper gut, sondern das zügige Laufen mit Stockunterstützung hat auch auf die Seele eine ausgleichende Wirkung.

«SCHÖN, DASS DU HIER BIST!»

Text// **ANDREA KIPPE** Bilder// **RENATE WERNLI**

Beim Goldenberg, mit Blick über die Stadt Winterthur, schwingen an einem sonnigen Aprilmorgen 26 Paar Arme im Takt zu Nabucco-Klängen aus dem tragbaren CD-Spieler: Die Pro-Senectute-Nordic-Walking-Gruppe Oberwinterthur wärmt sich für ihren rund einstündigen Waldmarsch auf.

Für jede Tagesform das passende Programm

Rund 20 bis 30 Seniorinnen und Senioren aus Winterthur und Umgebung treffen sich jeden Dienstagmorgen zum gemeinsamen Walken im Lindbergwald. Das Angebot richtet sich

an Männer und Frauen ab 60 Jahren, doch die älteste Teilnehmerin hat ihren 80. Geburtstag längst hinter sich. Drei Nordic-Walking-Leiterinnen sorgen dafür, dass sich jede und jeder genau in dem Tempo bewegen kann, das ihm gerade zusagt. Es gibt eine schnelle, eine mittlere und eine langsame Gruppe. Die 68-jährige Käthy Kaufmann zum Beispiel fühlt sich in der mittleren Gruppe wohl. Seit über fünf Jahren ist sie dabei, und das Walken bedeutet ihr weit mehr als nur etwas Fitnesstraining. Wohl half ihr diese gelenkschonende Sportart, sich von einer heftigen Borreliose-Erkrankung zu erholen, doch die wöchent-

liche Stunde im Wald sei auch «etwas für die Seele», wie die Bäuerin aus Wülflingen sagt. Sie ist fast immer dabei, auch bei kaltem, nassem oder stürmischem Wetter. «Man ist nie allein, es ist immer jemand da. Das ist schön und motiviert.»

Gesundheitssport unter professioneller Leitung

Leiterin Regula Brunner, die die Gruppe von Käthy Kaufmann durch den Wald führt, hat immer ein Auge auf ihre Walkerinnen. Ihr ist wichtig, die richtige Lauftechnik zu vermitteln. Sie unterstützt die Läuferinnen unaufdringlich mit Tipps und setzt auch mal einen technischen Schwerpunkt. Eine Hexerei ist das Nordic Walking aber nicht, und neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen. «Wenn jemand neu zur Gruppe stösst, ist das eine gute Gelegenheit, wieder einmal allen die korrekten Bewegungsabläufe ins Bewusstsein zu rufen», sagt Regula Brunner. Wie alle Pro-Senectute-Nordic-Walking-Leiterinnen hat sie die Instruktoren-Ausbildung von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Fachorganisation Swiss Nordic Fitness absolviert.

Gute Stimmung und positive Auswirkungen

Eine Teilnehmerin läuft ohne Stöcke, weil sie ihre frisch operierte Schulter noch schonen muss. Aber auch sie würde nicht mehr auf den Waldmorgen verzichten wollen. «Einfach schön, dass du hier bist!», haben sie die anderen begrüsst und die Worte veranschaulichen die positive Grundeinstellung, die bei diesen Seniorinnen und Senioren herrscht. Nordic Walking verbessert nicht nur die körperliche Fitness, löst Verspannungen und unterstützt den Wiederaufbau nach Krankheiten oder Unfällen. Das beschwingte Gehen mit den Stöcken scheint auch die Fähigkeit zu fördern, mit schwierigen Lebenslagen sportlich umzugehen. Während des Laufens bleibt zudem genügend Atem für lockere oder auch tief sinnige Gespräche. Die Natur und die frische Luft tragen das Ihre dazu bei, dass schliesslich alle fröhlich und zufrieden wieder beim Treffpunkt ankommen.

Polysport-Erlebnistage im Berner Seeland

An drei Tagen haben Sie die Gelegenheit, nach Herzenslust unter kundiger Leitung Sport nach Wahl zu treiben, sich im Wellnessbereich verwöhnen zu lassen und in Gesellschaft Essen und Unterhaltung zu geniessen. Das Berner Seeland und das Wellnesshotel Worbenbad bieten dazu ideale Voraussetzungen. Täglich können Sie zwischen verschiedenen Aktivitäten wie Velofahren, Nordic Walking, Fitness, Aquafitness und Wellness wählen. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer 60plus.

WANN Dienstag, 6. September, bis Donnerstag, 9. September 2011 // WO Superior Wellnesshotel Worbenbad, Worben bei Lyss im Berner Seeland // KOSTEN CHF 415.- im DZ, CHF 495.- im EZ // ANREISE Individuell // LEITUNG Günther Antesberger, Werner Wäfler und weitere ausgebildete Sportleitende // WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.prosenectute.ch, www.zh.prosenectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

Alle Gruppen Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern im Kanton Zürich sind auf den folgenden Seiten aufgelistet.

Tempo nach Mass:
Für Käthy Kaufmann (2.v.l.) und ihre Kolleginnen und Kollegen ist die mittlere Gruppe ideal. Die Stöcke richtig einzusetzen lernt man bei der Leiterin Regula Brunner.

