

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

**Artikel:** Training für Körper und Seele  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846682>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen setzt Glücksgefühle frei.

Fotos: David Kerschbaumer

# Training für Körper und Seele

Um Walking und Nordic Walking zu betreiben, gibt es viele gute Gründe. Einer davon ist, dass man mit Gleichgesinnten draussen an der frischen Luft ist und etwas für seine Gesundheit tut.

Wenn es jemand weiss, dann wohl Jeanine Böhm (47). Die Frau ist hierzulande die Expertein auf diesem Gebiet und amtiert unter anderem als Fachleiterin Nordic Walking und Walking von Pro Senectute Schweiz.

Sie zählt die drei wichtigsten Argumente auf: Mann/Frau bewegt sich in

der Gruppe, trifft Gleichgesinnte und ist draussen an der frischen Luft. Es gehe nicht primär darum, von A nach B zu laufen. Viel entscheidender sei es, dass man mit der Gruppe Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen einbaut. Gerade das, so Böhm, sei für älter werdende Menschen sehr

wichtig, werde aber leider häufig vernachlässigt.

Von aussen betrachtet könne man zuweilen meinen, es seien nur die Stöcke, die das klassische Walking und das Nordic Walking unterscheiden. Doch das sei falsch, denn das Walking habe seinen Ursprung im Laufen – und

das klassische Nordic Walking im Langlauf.

Das klassische Walking (Gehen) habe eine höhere Schrittfrequenz und sei entsprechend schneller. Dass viele Leute zur Ansicht neigen, mit den Stöcken sei man viel rascher unterwegs, sei ein Irrtum, sagt Böhm. Darunter leide höchstens die Nordic Walking-Technik, und es werde so zu einem Gehen mit Stöcken. Dies aber habe nichts mehr zu tun mit dem «Ganzkörpertraining Nordic Walking».

Walking ist irgendwo zwischen Wandern und Joggen angesiedelt. Die Bewegungen der Beine und der Arme spielen dabei eine genau so grosse Rolle, wie der Rhythmus beim Walking. Eine der wichtigsten Grundregeln ist, dass sich die Arme und Beine gegengleich bewegen. Im Klartext: Wenn Ihr rechter Fuss vorne ist, sollte der linke Arm ebenfalls vorne sein.

**Geeignet für Einsteiger**

Walking und Nordic Walking ist vor allem für Personen geeignet, welche mit Sport starten wollen oder lange keine körperliche Betätigung betrieben haben. Es ist damit der perfekte Einstieg in ein aktiveres Leben. Beide Sportarten sind auch für Menschen mit Übergewicht zu empfehlen. Wichtig ist, sich regelmässig zu bewegen. Aufwärmen und Dehnen sind ein absolutes Muss, um einen Muskelkater am nächsten Tag zu verhindern.

**Viele Vor-, kaum Nachteile**

Besondere Vorteile sind bei beiden Sportarten, dass es sich um ein Ganzkörpertraining handelt und die benötigte Ausrüstung relativ günstig ist. Relativ deshalb, weil Sie auch hier auf die Qualität achten sollten. Das gilt einmal für das richtige Schuhwerk, aber auch für die passenden Nordic Walking Stöcke. Bei den Stöcken gilt als Faustregel, «Körpergrösse mal 0,7». Das Schönste daran ist, dass Sie diese Sportart überall und bei jedem Wetter ausüben können.

Nachteile gibt es nur dann, wenn die Technik nicht korrekt angewendet wird. Lassen Sie die Hände immer leicht geöffnet und ballen Sie diese nicht zu Fäusten. Auch der richtige

Stocheinsatz sollte gelernt sein, da es ansonsten zu Verspannungen der Nackenmuskulatur kommen kann. Mit der richtigen Technik werden Sie viel Freude an der Bewegung haben.

Diese wichtigsten Grundregeln und die richtige Technik vermitteln wir Ihnen gerne in einem unserer Grundkurse, die einmal pro Woche stattfinden. Um die Koordination zu fördern, gehö-

ren auch sturzpräventive Übungen zum Programm. So stellen wir sicher, dass Sie die richtigen Bewegungen Schritt für Schritt erlernen und jederzeit sicher unterwegs sind.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Melden Sie sich bei unseren Sportleitenden, der Einstieg in eine Walking oder Nordic Walking Gruppe ist jederzeit möglich!



**Steckbrief Jeannine Böhm**

Gründerin der Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO)  
 Mitentwicklerin der Nordic ALFA-Technik  
 Fachleiterin Nordic Walking und Walking Pro Senectute Schweiz  
 Erwachsenensportexpertin esa Bundesamt für Sport  
 Zertifizierte Bewegungsberaterin (Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen)