

Walking (von englisch: to walk „gehen“ und entsprechend ausgesprochen) ist die freizeitsportliche Variante der wettkampforientierten Sportart "Gehen".



Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen. Die Gelenke werden jedoch, entgegen anders lautenden Behauptungen, mehr belastet als beim normalem Spazieren. Nach einer Studie von Sportmedizinern des

Krankenhauses für Sportverletzte in Hellersen ist der Sauerstoffverbrauch (und daraus folgernd die Ausdauerbelastung) beim Nordic Walking mit korrekter Ausführung ca. 5% höher als beim konventionellen Walking, wenn dieses ohne zusätzliche Oberkörperbewegungen durchgeführt wird.

Die Anfänge des Nordic Walking liegen in den 1930er Jahren. Schon damals wurde im deutschsprachigen Raum unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf schnelles Gehen von Langläufern im Sommer und Herbst in das Training integriert, um die Kondition zu verbessern und so schon im Winter in höhere Trainingsintensitäten einzusteigen. Richtig populär wurde das

Nordic Walking im Jahre 1998, nachdem der Nordic Walking-Stock erstmals auf einer Fitnessmesse im Jahr zuvor vorgestellt wurde.

Bei uns sind alle Varianten gerne gesehen, denn bei unseren Laufgruppen steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Alle Sportarten trainieren das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Kondition. Und jede Bewegung an der frischen Luft ist gesund, ob mit Stöcken oder ohne.

Ihre Ansprechpartner:



Alwin Wagner

Tel.: 0 72 72 / 87 10

Zielgruppe: Alle laufinteressierten Personen

Disziplinen: Walking / Nordic-Walking in verschiedenen Leistungsgruppen

Trainingszeiten bei jedem Wetter:

Dienstag 18.00 Uhr
Samstag 16.00 Uhr

Ort: Vereinsdorf (nähe Steichelzoo)
[Karte öffnen](#)