



VT-NEWS

RUDI entwickelt sich weiter

Entspannung und Fitness mit Walking



Übungsleiter Axel Küppers hat in Vorbereitung des Nordic-Walking-Kurses bei einer Trainerin „Nachhilfe“ fürs zügige Gehen mit Stöcken genommen.

Kempfen, 07. März 2022 - Die Vereinigte Turnerschaft Kempfen bietet ab dem 28. März einen Kurs in Nordic Walking an. Treffen sind montags um 18.30 Uhr am Entenweiher, Ecke „Am Waldschlösschen“. Übungsleiter ist Axel Küppers. Der Kurs wird begleitet von einer erfahrenen Nordic-Walking-Leichtathletin. Der Nordic-Walking-Kurs geht hervor aus der Laufgruppe RUDI. „Nordic-Walking ist die sanftere Methode und entspricht unserem Naturell, sich beim Sporttreiben zu unterhalten und neben dem körperlichen Training auch etwas für die Psyche zu tun“, sagt Axel Küppers. Hierfür sei das Walken mit Stöcken ideal. Durch den Stockeinsatz wird der Bewegungsapparat bis zu 30 Prozent entlastet und die Oberkörpermuskulatur zusätzlich trainiert. Außerdem helfen die wohldosierten Bewegungen beim Walken, Verspannungen im Schulter-Nackengebiet entgegenzuwirken.

Der sportliche Aspekt bleibt natürlich im Vordergrund, betont Küppers. Allerdings ist der Leistungsaspekt sekundär, der Gesundheitsgedanke steht im Mittelpunkt. Für die Walking-Koordination mit Stöcken erfolgt im Zuge der Trainingseinheiten eine Einführung und Begleitung. „Einsteiger müssen das lernen wie jede andere Sportart. Nach drei bis fünf Einheiten merkt man, dass es keine Hexerei ist und Spaß macht“, so Axel Küppers. Stöcke sollten sich Interessierte vor der ersten Trainingseinheit besorgen und sich in einem Sportfachgeschäft beraten lassen.

Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Einsteiger können drei mal schnuppern und danach entscheiden, sich der VT anzuschließen. Möglich ist auch, in der Geschäftsstelle eine Zehnerkarte zu erwerben und die Walking-Stunden spitz abzurechnen. Die Geschäftsstelle am Vereinsheim in Schmalbroich, Görtschesweg 5, ist unter Tel. 02152 8945970 oder E-Mail info@vt-kempfen.de erreichbar. Nordic-Walking-Info unter Tel. 0173 8539118.

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.

Tel. 02152 - 8945970

mobil 0157 - 73427662

Fax 02152 - 89459719

E-Mail info@vt-kempfen.de

Görtschesweg 5
47906 Kempfen