

Was für Walking spricht

Sie gehen gerne und natürlich an der frischen Luft? Nur ist Ihnen das Spaziergehen denn doch ein bißchen zu wenig schwungvoll? Dann gehen Sie doch ein bißchen Kräftiger, also strammes Gehen. Man kann das, und so wird es seit vielen Jahren ja gemacht, auch Walking nennen. Wurde es zunächst noch ohne Nordic Walking-Stöcke gemacht, so sieht man diese heute fast nur noch. Es hat sich als sinnvoller in vielerlei Hinsicht erwiesen. Aber zwingend ist das nicht, und es muß auch nicht jedem gut tun. Auf jeden Fall aber ist Walking so zu verstehen: Gehen mit dem richtigen Tempo und bewusstem Armschwung – eine rhythmische und sanfte Ausdauersportart. Und für das Walken ohne Stöcke braucht man auch nicht zwingend eine Anleitung, wenngleich es hilfreich sein kann.

Mittlerweile gibt es viele Millionen Anhänger, verbindet das Walking doch viele gesundheitliche Vorteile. Und man kann ja mittlerweile auch vielen dafür ausgeschilderten Wegen folgen. Im Internet gibt es dazu eine Reihe von Adressen. Einen ersten groben Überblick kann man sich hier verschaffen (Nordic Walking und Walking nutzen natürlich dieselben Strecken, da gibt es keine Unterschiede):

[Nordic Walking Info](#) Oder Sie schauen im Internet bei Ihrem Wohnort nach.

Was spricht nun eigentlich für Walking?

Regelmäßiges Gehen und eben auch Walken hebt zunächst einfach mal das allgemeine Wohlbefinden. Man ist nicht nur ausgeglichener, auch die Merk- und Konzentrationsfähigkeit wird durch dieses sanfte Ausdauertraining gesteigert, ja, sogar das Selbstvertrauen. Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen werden geschont, und wenn Sie Nordic Walking-Stöcke nehmen nochmal mehr. Die Stöcke geben gerade den älteren Menschen immer auch ein Gefühl der Sicherheit. Letztlich profitiert der ganze Organismus davon, also Stoffwechsel, Immunsystem, die Muskulatur besonders der Bein- und Gesäßmuskeln wird gekräftigt.

Es gibt im Internet eine Reihe guter Anleitungen, inkl. Filme, einige finden Sie auch auf meiner **Linkliste**

Darüber hinaus möchte ich [diese Anleitung vom hessischen Rundfunk](#) empfehlen oder auch diese von der [Apotheken-Umschau](#). Ein kleiner Film zeigt jeweils den Bewegungsablauf mit und ohne Stöcke und es werden sehr gute Informationen zur Atmung usw. gegeben. Bitte stören Sie sich nicht an dem Tempo der Läufer/-innen, es geht auch deutlich langsamer, außerdem kann man sich ja steigern. Und falls Sie sich doch für das Laufen mit Stöcken entscheiden, dann rate ich zu einer professionellen Anleitung. Die bekommen Sie in Ihrem örtlichen Sportverein, der garantiert Kurse anbietet, häufig auch extra für Senioren. Auch manche Kirchengemeinde bietet so etwas an.

Dann kann es jetzt doch eigentlich losgehen! Viel Freude dabei!

Ellen Salverius-Krökel