

NORDIC WALKING FÜR SENIOREN

Ein Angebot des Universitätssportvereins

- Partner der GesundheitsUni am Uniklinikum Jena -



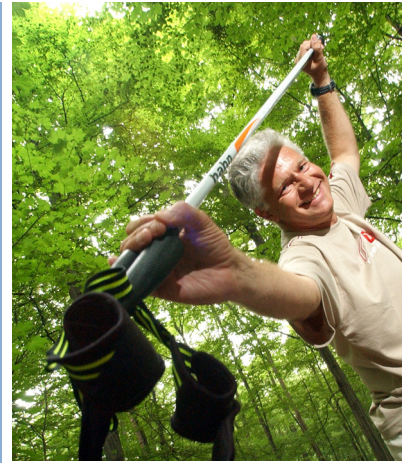
Dr. Andea Altmann, USV Jena

"Nordic Walking ist für jedermann geeignet. Ich empfehle jedoch, immer mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen, ob es aus medizinischer Sicht Einwände gegen diese Sportart gibt. Wenn das nicht der Fall ist, dann sollte jeder selbst einfach ausprobieren, ob Nordic Walking für sie oder ihn in Frage kommt. Schließlich soll der Sport ja keine Belastung sein, sondern zum Wohlbefinden beitragen.

Eine besondere oder spezielle Kleidung ist nicht erforderlich. Wir bewegen uns im Freien, das bedeutet, dass man sich dem Wetter entsprechend kleiden sollte. Die Teilnehmer sollten auf bequemes Schuhwerk zurückgreifen, das sie sonst auch zu Wanderungen tragen. Für den Schnupperkurs muss man sich nichts Neues anschaffen. Wer sich dafür entscheidet, regelmäßig zu kommen, dem rate ich jedoch, eigene Nordic Walking Stöcke anzuschaffen und sich im Sportfachgeschäft über das geeignete Schuhwerk beraten zu lassen."

Quelle: Auszug eines Interviews mit Frau Dr. Altmann vom März 2011

Zeit: Immer dienstags von 8.00 - 9.30 Uhr
Treffpunkt: Universitätssportzentrum, Oberaue 1, 07745 Jena
Material: Stöcke können in den ersten Einheiten (im Schnupperkurs) kostenfrei ausgeliehen werden.
Kursleiter: Kai Haberkorn, Diplom sportwissenschaftler und lizenzierter Nordic Walking Trainer
Kosten: Schnuppereinheit kostenfrei, danach Mitgliedschaft im USV Jena für 86 EURO im Jahr möglich
Kursbeginn: Der Einstieg ist jederzeit möglich.



Hartwig Gauder, GesundheitsUni am UKJ



"Nordic Walking, also das Walken mit bestimmten Stöcken, stammt ursprünglich aus Finnland. Bei dieser Ausdauer- und Gesundheits-sportart verbraucht der Körper bis zu 30 Prozent mehr Energie als beim "normalen" Walken. Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining der sanften Art, bei dem bis zu 600 Muskeln gleichzeitig trainiert werden. Das ist nahezu 90% der gesamten Muskulatur. Nordic Walking ist für den Anfänger ebenso geeignet wie für sportlich aktive Menschen. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke beim Walken werden Gelenke, Knie und der Rücken entlastet. Das Ergebnis lässt sich sehen: Die Wirbelsäule wird beweglicher, die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, die Durchblutung wird angekurbelt und Muskelverspannungen lösen sich. Auch für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist diese Sportart hervorragend geeignet."

Quelle: Gauder H. Nordic Walking mit Rheuma. Rübe Verlag 2005

Inhalt: Dr. Andrea Altmann, Universitätssportverein und Hartwig Gauder, Olympiasieger, GesundheitsUni Jena

Fotos: Fotolia.de, Sascha Fromm, eigenes Material

Umsetzung: Dr. Sylvia Sängler, GesundheitsUni Jena

Gestaltung Merkblatt: Rene Gumpert, Medienzentrum des UKJ

März 2011, www.gesundheitsuni-jena.de

