

# Walking hält im Winter fit

## Heike von der Forst gibt Praxis-Tipps

Bad Holzhausen (WB). Der Winter hat das Lübbecker Land noch immer im Griff. Die meisten Menschen verkriechen sich am liebsten in die eigenen vier Wände. Dabei ist es auch in der kalten Jahreszeit wichtig, sich fit zu halten.

Nordic Walking ermöglicht es, auch jetzt die Abwehrkräfte zu stärken und die Ausdauer individuell zu trainieren – geeignet für Jung und Alt. Über die Regeln, die es dabei zu beachten gilt, sprach WB-Redakteurin Kathrin Kröger mit Heike von der Forst, Vorsitzende des Vereins Nordic Walking, Wellness, Ernährung ([www.nwwe.de](http://www.nwwe.de)).



Heike von der Forst gibt Walking-Tipps.

**? Auf den ersten Blick wirkt Nordic Walking so, als könne man es leicht ausüben. Ist das so?**

**Heike von der Forst:**

Es steckt aber eine Technik dahinter, die man lernen muss, um die Sportart gezielt einzusetzen. Ich rate dringend von dem Versuch ab, sich das Ganze selbst beizubringen. In unserem Verein haben wir verschiedene Lauftreffs, die in unterschiedlichem Tempo unterwegs sind. Jeder kann also ganz individuell seine Kondition aufbauen. Wir haben auch Präventionskurse. Die sind für absolute Anfänger geeignet und werden anteilig von der Krankenkasse bezahlt.

**? Welche Bereiche des Körpers werden mit Nordic Walking trainiert?**

**Von der Forst:** Insbesondere die Muskulatur des oberen Rückens, also Schulter- und Nackenbereich.

**? Gibt es auch Menschen, für die Nordic Walking nicht geeignet ist?**

**Von der Forst:** Es gibt nur wenige ausschließende Indikatoren. Dennoch rate ich, vorab den Arzt zu konsultieren.

**? Was ist bei der Ausstattung zu beachten – generell und speziell im Winter?**

**Von der Forst:** Am besten nach dem Zwiebelprinzip anziehen, also mehrere Schichten übereinander. Die Kleidung sollte funktionell und atmungsaktiv sein. Außerdem Ohren und Kopf schützen. Die Schuhe sollten einen guten Grip

haben. Es gibt spezielle Nordic-Walking-Schuhe. In der kalten Jahreszeit greifen manche auf Spikes zurück. Bei regelrechtem Glatteis geht natürlich Sicherheit vor Technik. Bei den Stöcken gilt generell, dass sie je nach Körpergröße die richtige Länge haben sollten. Sie müssen die korrekte Armhaltung erlauben und nicht mitgeschleift werden. Im Fachgeschäft wird man

entsprechend beraten. Gute Stöcke gibt es bereits ab 50 Euro. Die sind dann lange haltbar. Absolut gar nichts halte ich von Klappstöcken, die man zusammenschieben kann.

**? Wie sieht es mit Handschuhen aus?**

**Von der Forst:** Die reichen am Anfang der Tour. Es sollten natürlich keine Fäustlinge sein, denn man muss ja in die Schlaufe der Stöcke kommen. Beim Nordic Walking werden die Hände allerdings so gut durchblutet, dass die meisten die Handschuhe schnell ausziehen.

**? Muss ich auch im Winter während der Tour trinken?**

**Von der Forst:** Ja, auch dann wird Flüssigkeit verbraucht. Im Schnitt ist eine Gruppe anderthalb Stunden unterwegs, da reicht ein halber Liter.