

Nordic-Walking beim TV 1910 Girbelsrath e.V.

Der Frühling naht. Die Sonne lockt wieder nach draußen und die umliegenden Discounter werben mit günstigen Angeboten an Nordic-Walking-Bekleidung sowie Stöcken. Das alles motiviert zur sportlichen Betätigung unter günstigen Bedingungen.

Doch halt! Bevor man sich mit den Stöcken auf den Weg macht, sollte die richtige Technik erlernt werden. Erst der richtige Umgang im Einklang mit der Körperbewegung bringt auch den erwünschten Effekt.

Nordic-Walking ist der ideale Sport zur Verbesserung der Ausdauer oder zur Vermeidung und Linderung von Rückenbeschwerden. Allerdings nur bei sachgemäßer Handhabung der Sportgeräte, sonst verschlechtern sich zumeist die Beschwerden noch.

Der TV 1910 Girbelsrath e.V. bietet seit dem Jahr 2004 schon Nordic-Walking an. In regelmäßigen Abständen finden auch Anfängerkurse statt. Mitmachen kann jeder, denn in den Kursen wird vorrangig die richtige Technik erlernt und das Tempo ist eher zweitrangig.

Für weitere Informationen beim TV 1910 Girbelsrath e.V. steht Monika Gheorghiu (02421/770022) bereit - oder unter <http://www.tv-girbelsrath.com>.