Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 95 (2001)
Heft: 5

Rubrik: Sport ; Schach ; Ausstellung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

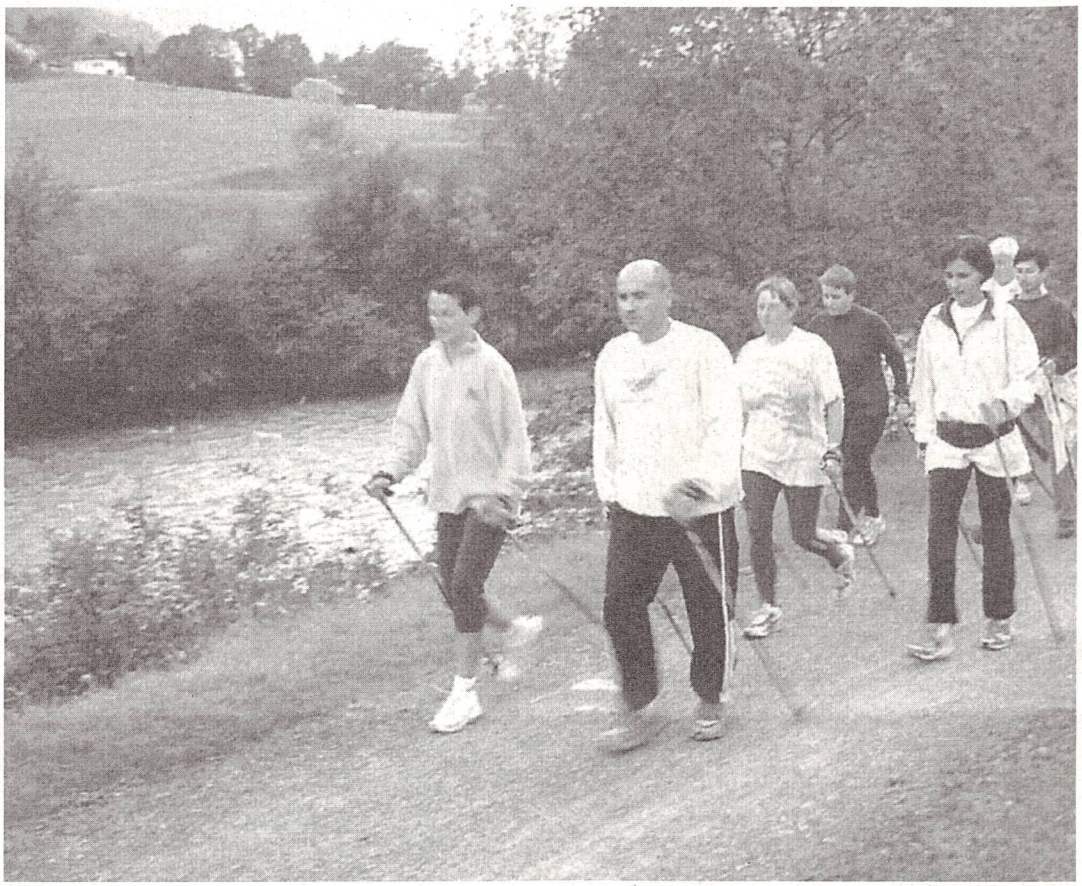
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Bewegungsart, die den Kreislauf sanft in Schwung bringt

Nordic Walking fordert und schont den ganzen Körper



Entspanntes Walking in freier Natur fördert die physische und psychische Gesundheit.

Nordic Walking macht Spass und trimmt den ganzen Körper. Walking und Aqua-Fit haben den Durchbruch geschafft. Diese Bewegungsarten dienen dazu, den Kreislauf sanft in Schwung zu bringen und den Bewegungsapparat schonend zu aktivieren.

Nordic Walking, das schnelle Marschieren mit Stöcken, hält uns in schwung, weil es einem Ganzkörpertraining gleichzusetzen ist.

Nordic Walking fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und kann positive Auswirkungen auf die Entspannungsfähigkeit ausüben. Nordic Walking hat seinen Ursprung in Finnland. Der grosse Vorteil des Walking besteht darin, dass es sowohl von Hobby- als auch Spitzensportlern nutzbringend betrieben werden kann. Im Vordergrund steht eine umfassende, dem Alter angepasste Anforderung an den Bewegungsapparat.

Eine Trendsportart für Jung und Alt

Es tut wirklich gut und man spürt, wie der Körper als Ganzes gefordert wird, so die einhellige Meinung interessierter Teilnehmer aller Altersgruppen.

Um Nordic Walking zu betreiben, braucht es keine spezielle Infrastruktur. Walking kann man überall und jederzeit und fast bei jeder Witterung ausüben. Neben der sportlich bequemen Bekleidung wird ein Paar Stöcke mit unterschiedlichen, auswechselbaren Stockenden, die auf die Bodenbeschaffenheit abgestimmt werden können, benötigt. Die Stöcke sind kürzer als jene beim Langlaufen und mit einer speziellen Handschlaufe ausgestattet. Dank dem Einsatz der Spezialstöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining.

Verschiedenste Muskelgruppen werden beansprucht

Dies, weil sich rund die Hälfte aller Muskeln des Körpers oberhalb der Hüfte befinden und

dank deren Aktivierung ein maximaler Trainingseffekt erzielt wird. Beim Nordic Walking wird die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert.

Nordic Walking oder fit for fun

Wichtig ist zu wissen, dass Nordic Walking eine schonende Art darstellt, für die Gesundheit einen wertvollen Beitrag zu leisten. Diese körperbewusste Betätigung eignet sich für Unsportliche und Übergewichtige genau so wie für Sportliche. Zudem ist Nordic Walking eine leicht zu erlernende Fitnessaktivität. Der korrekte Bewegungsablauf ist leicht zu finden und entspricht weitgehend dem Rhythmus und der Technik des klassischen Walkings. Je nach Leistungsfähigkeit gilt es der Auswahl des Trainingsgeländes und der Zeitdauer Beachtung zu schenken. Es empfiehlt sich, ein möglichst abwechslungsreiches, coupiertes Terrain auszuwählen. Erst dann kommt die Zugbewegung des Stockeinsatzes auf Oberarm, Schulter- und Brustmuskulatur so richtig zur Geltung.

Wissenschaftliche Untersuchungen über das Nordic Walking im Vergleich zum klassischen Wandern ergaben, dass das Walking mit den Stöcken bis gegen 40 Prozent effektiver ist. Neben der Kräftigung der Muskulatur des Oberkörpers vermeidet das Nordic Walking Muskelverspannungen und lindert Schmerzen in der Nacken- und Schulterregion. Da das Körpergewicht via Arme und Oberkörper verteilt wird, erfolgt eine Entlastung der Hüft-, Knie- und Fussgelenke von rund 20 bis 30 Prozent. Weiter kamen Forscher zum Schluss, dass trotz erhöhter Pulsfrequenz die physische Wahrnehmung geringer ausfällt als die erbrachte Leistung. Anders ausgedrückt, walken mit Stöcken im hügeligen Gelände führt zu einer effizienteren Leistungsbilanz und erhöhter Fettverbrennung bei gleicher Anstrengungsempfindung.

Walking wird in der ganzen Schweiz vornehmlich von Sportgeschäften oder Fitnessvereinen angeboten. Bei der Gruppenzusammenstellung wird dem Alter und Fitnessstand besonders Rechnung getragen.

Schon die Römer wussten:

«Mens sana in corpore sano»

«Körperliche Bewegung ist die Voraussetzung für einen gesunden Geist»

Sportkalender 2001

Änderungen vorbehalten! Siehe auch TXT 774 / 771
Anfragen und Anmeldungen bei:
SGSV-Büro, Daniela Grätzer, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich,
Fax 01 312 13 58, E-Mail: sgsv.fsss. dg@bluewin.ch

Datum	Organisation	Veranstaltung	Ort
Mai			
12. Mai	GS Olten	Jubiläumsfeier	Olten
12. Mai	SGSV Fussball	Fussball-Länderspiel GBR–CH	Winterthur
19. Mai	SGSV Schiessen	Schiesskurs 50 m	Niederweningen
19. Mai	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL
26. Mai	SGSV Bowling	Training	Aarau/Baregg
26. Mai	GSC Aarau	15. Jubiläum, int. Turnier	Aarau
Juni			
2. Juni	Team Winterthur Bowling	Bowlingturnier	Winterthur
9.+ 10. Juni	SGSV	15. SM-Leichtathletik	Frauenfeld
9. Juni	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL
16.+ 17. Juni	SGSV Tennis	Training für Natikader	Horgen/Baden
16. Juni	SGSV Schiessen	Schiesskurs 50 m	Zetziwil/ Teufenthal
16. Juni	GSVZ/SGSV Volleyball	1. SM Beachvolleyball	Zürich
17. Juni	SGSV Orientierungslauf	5. SM - OL	Hemmental/SH
23. Juni	SGSV Fussball	Training	Winterthur
30. Juni	SGSV Bowling	Training	Bern
30. Juni	GSV Zürich Volleyball	2. Beachvolleyballturnier	Winterthur
Juli			
7. Juli	SGSV Tennis	23. Tennis-SM Einzel	Basel/Allschwil
7. Juli	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL
7. Juli	SGSV Schiessen	Schiesskurs 50 m	Bätterkinden
7./8. Juli	SGSV Leichtathletik	Trainingslager	Magglingen/Biel
14. Juli	SGSV Bowling	Training	Bern
22. Juli bis 8. Aug.	SGSV	19. Sommerweltspiele der GL	Rom/ITA
August			
5. bis 10. Aug.	SGSV Jugend	Jugend- Sommerlager	Passugg
17.–19. Aug.	SGSV Klettern	Sportklettern-Weekend	Passugg
18. Aug.	SGSV Schiessen	SM Kleinkaliber 50 m	?
18. Aug.	SGSV/ SVBS	Trainingslager Ski-Nordisch	Nottwil/LU
18. u.19. Aug.	SGSV Tennis	14. Tennis-Meisterschaft Romandie	Sion/VS
18. Aug.	GSC Aarau	2. Beach-Volleyballturnier Volleyball	Aarau
September			
1. Sept.	SGSV Fussball	SM-Fussball «Kleinfeld» und Turnier	St. Gallen
2.–7. Sept.	SGSV Mountainbike	Mountainbike-Lager	Passugg
8. u. 9. Sept.	SGSV Tennis	9. Tennis-SM Doppel und Mixed	Bern/Biel
8. Sept.	SGSV Schiessen	Schiess-SM 300 m	Niedererlinsbach
14.–16.. Sept.	SGSV Fussball	Trainingslager	Filzbach
15. Sept.	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL

Sportkalender 2001

8. u. 9. Sept.	SGSV Athletik	7. SM Mehrkampf	Zürich
23. Sept. ev. 30.9.	SGSV Schiessen	Endschiesskurs 50 m	?
29. Sept.	SGSV	Präsidentenkonferenz	Olten

Oktober

6. Okt	SGSV Fussball	Fussball-Länderspiel FRA-SUI	Paris/FRA
6. Okt.	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL
6. Okt.	SGSV Leichtathletik	39. Geländelauf-SM	Willisau
13. Okt.	SGSV Bowling	2. SM Bowling	Winterthur
13. Okt.	SGSV Tennis	Training + Jahressitzung	?
27. Okt.	GSV Zürich	Sportturnier und Abendunterhaltung	Zürich

November

3. u. 4. Nov.	SGSV Leichtathletik	Trainingslager	Lausanne
3. Nov.	SGSV Fussball	evtl. Training	Winterthur
3. Nov.	SGSV Badminton	Training	Liestal/BL
10. Nov.	SGSV Schiessen	Schiesskurs 10 m	Bülach
16.–18. Nov.	SGSV	Sportseminar	Passugg
17. Nov.	LSS Genf Badminton	9. Badmintonturnier	Genf
17. u. 18. Nov.	SGSV/SVBS Ski nordisch	Schneetraining Ski-Nordisch	Engstligenalp
24.–28. Nov.	SGSV/SVBS Ski-Nordisch	Schneetraining Ski-Nordisch	Davos

Dezember

1. Dez. evtl.	LSS Genève	Badminton-Romandie	
8. Dez.		Badminton	
8.12.	SGSV Bätterkinden	Schiesskurs 10m Schiessen	
27. bis 30.Dez.	SGSV/SVBS	Schneetraining Ski-nordisch, Ski-nordisch	Reckingen

Die GZ publiziert regelmässig und rechtzeitig alle Sportveranstaltungen des SGSV. Allfällige Verschiebungen sollten vom Veranstalter wenn immer möglich bis zum jeweiligen Redaktionsschluss gemeldet werden.

Ihre Gehörlosen-Zeitung – aktuell, informativ und lesernah.

24. Schachturnier des GSC Bern

Peter Wagner grosser Sieger

Heinz Güntert

Erstmals wurde dieses Turnier im Wohnheim für Gehörlose in Belp ausgetragen. Das Wohnheim befindet sich an schönster Lage. 10 Schachspieler nahmen am Turnier teil. Das Turnier wurde über sieben Runden mit je zwanzig Minuten Bedenkzeit pro Spieler ausgetragen. Nach sechs Runden führte B. Nüesch als scheinbarer Sieger nach einer Gewinnpartie gegen Vorjahressieger P. Wagner, strauchelte aber in der 7. Runde gegen R. Murkowsky. Deshalb konnte P. Wagner seinen Gesamtsieg wiederholen. Besondere Resultate: B. Bolliger gegen B. Nüesch remis; S. Kamalakanthan gewinnt in der siebten Runde gegen B. Bolliger (verflixte siebte Runde). Herzlichen Dank an Fritz Zehnder und Co. und Bruno Nüesch für die gute Organisation.

Resultate:

1. Wagner Peter, Dietlikon (6 Punkte). 2. Bruno Nüesch, Winterthur (5.5). 3. Bolliger Bruno, Turbenthal (4.5). 4. Zehnder Fritz, Kehrsatz (4). 5. Murkowsky Rheinhold, Bern (4). 6. Güntert Heinz, Luzern (4). 7. Liechti Lukas, Ittigen (2). 8. Halter Michael, Oberriet SG (2). 9. Liechti Max, Ittigen (1). 10. Kamalakanthan Sasi, Turbenthal (1).

Tanz- und Theater-Fotografien von Monica Beurer

«DivertiMento»

Ausstellung im «NIKON IMAGE HOUSE». Seestrasse 157, 8700 Zürich. Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, 12 bis 18 Uhr und Samstag, 10 bis 16 Uhr. Die Ausstellung dauert bis am 2. Juni 2001.

Monica Beurer spezialisierte sich aus purer Leidenschaft und grosser Begeisterung für die Künste, die sich auf den weltbedeutenden Brettern abspielen. Im Auftrag freier Gruppen dokumentiert sie deren Produktionen, erstellt die benötigten Pressebilder sowie Vergrösserungen als Aushang im Theaterfoyer.

Infos: Telefon 01 913 63 33, Fax 01 913 63 00, E-Mail: imagehouse@nikon.ch.

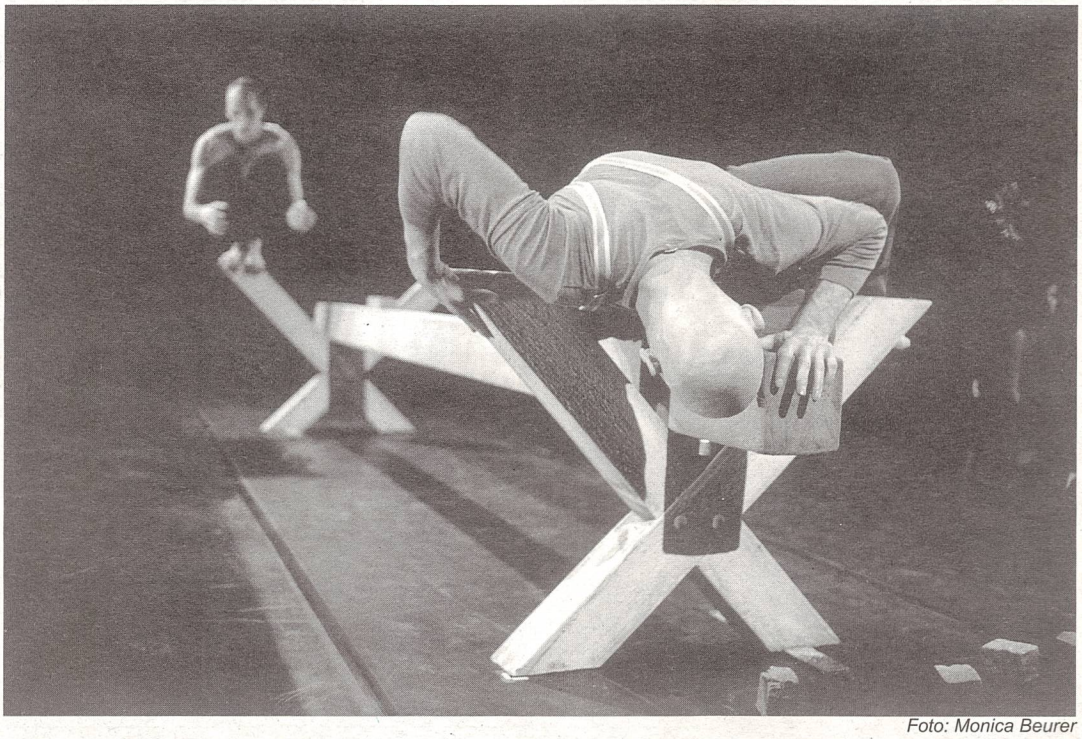


Foto: Monica Beurer

Talon für Kleinanzeigen

Bitte untenstehenden Talon in Blockschrift ausfüllen und einsenden an: Redaktion Gehörlosenzeitung, Postfach 462, 8750 Glarus. Sie erhalten ein Belegexemplar mit Rechnung.

Fr. 4.–

Fr. 8.–

Fr. 12.–

Fr. 16.–

Fr. 20.–

Fr. 24.–

Fr. 28.–

Fr. 32.–

Auftraggeber:

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Kleinanzeigen

Hobbyfotograf sucht Nikon FM. Angebote bitte an Joël Heer, Fax 055 640 95 75.

Junger Wassersportler sucht günstiges Faltboot. Angebote an: Postfach 462, 8750 Glarus.

Günstig abzugeben Faxgerät. Interessenten melden sich bitte per E-Mail: yvonne@active.ch

Hier könnte auch Ihr preisgünstiges Inserat stehen.

Anzeigenschluss:

GZ vom 8. Juni: 17. Mai
GZ vom 6. Juli: 19. Juni
GZ vom 7. Sept.: 20. Aug.
GZ vom 8. Okt.: 18. Sept.
GZ vom 7. Nov.: 19. Okt.
GZ vom 6. Dez.: 19. Nov.

Bestelltalon für Gehörlosenzeitung

☐ Bitte senden Sie mir ein Probeexemplar der GZ

☐ Ich abonniere die GZ für ein Jahr zum Preis von Fr. 48.–

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Bitte einsenden an:
Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Feldeggstrasse 69
8032 Zürich