

**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**

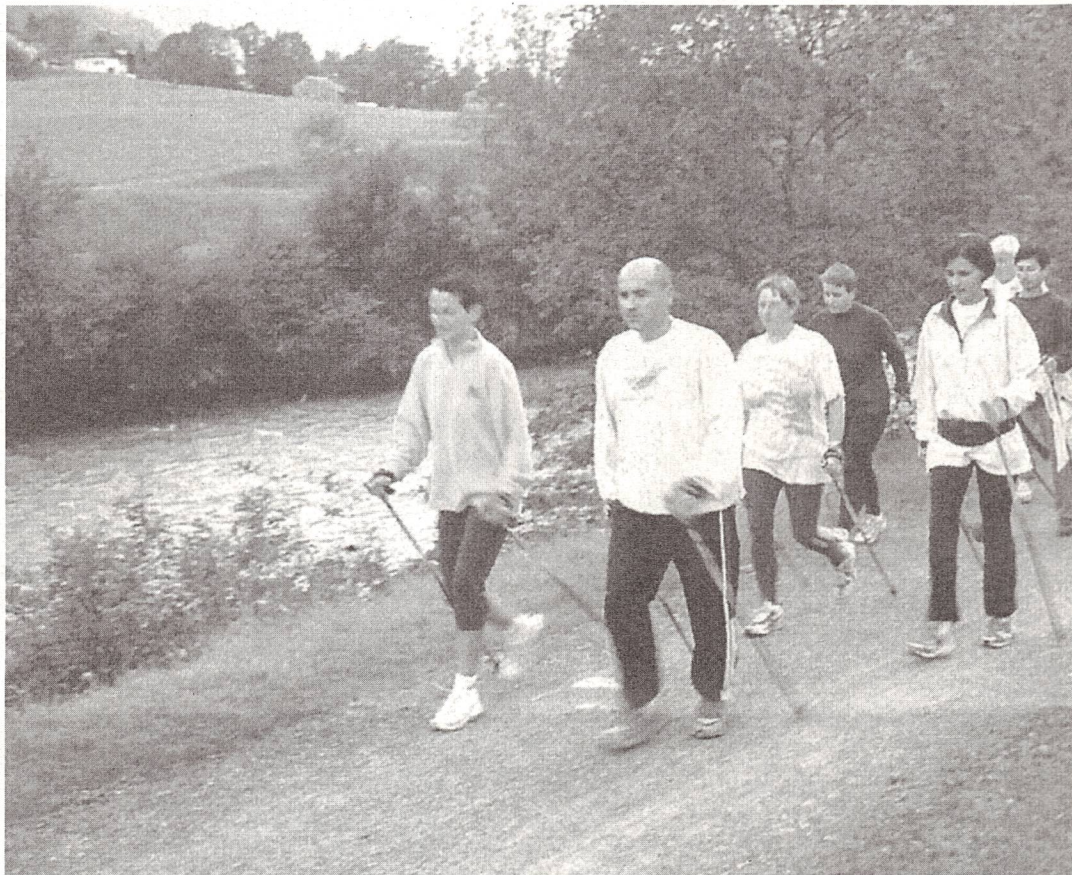
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 09.02.2026

**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 schwingung, 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 Ur-

sprung 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 Kör-

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



## Sportkalender 2001

8. u. 9. Sept.	SGSV Athletik	7. SM Mehrkampf	Zürich
23. Sept.	SGSV	Endschiesskurs 50 m	?
ev. 30.9.	Schiessen		
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	39. Geländelauf-SM	Willisau
13. Okt.	Leichtathletik SGSV	2. SM Bowling	Winterthur
13. Okt.	Bowling SGSV	Training + Jahressitzung	?
13. Okt.	Tennis 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, Reckingen Ski-nordisch	

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 Vor-

jahressieger P. Wagner, straukelte 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 Produktio-

nen, 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](mailto:imagehouse@nikon.ch).

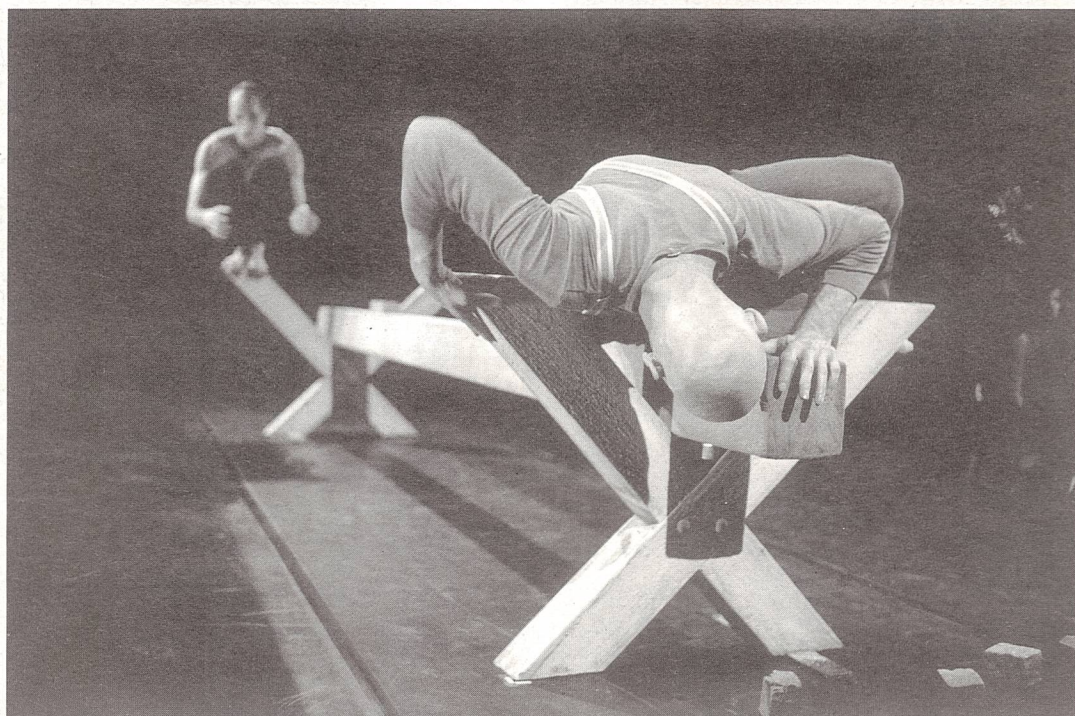


Foto: Monica Beurer



## 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