

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

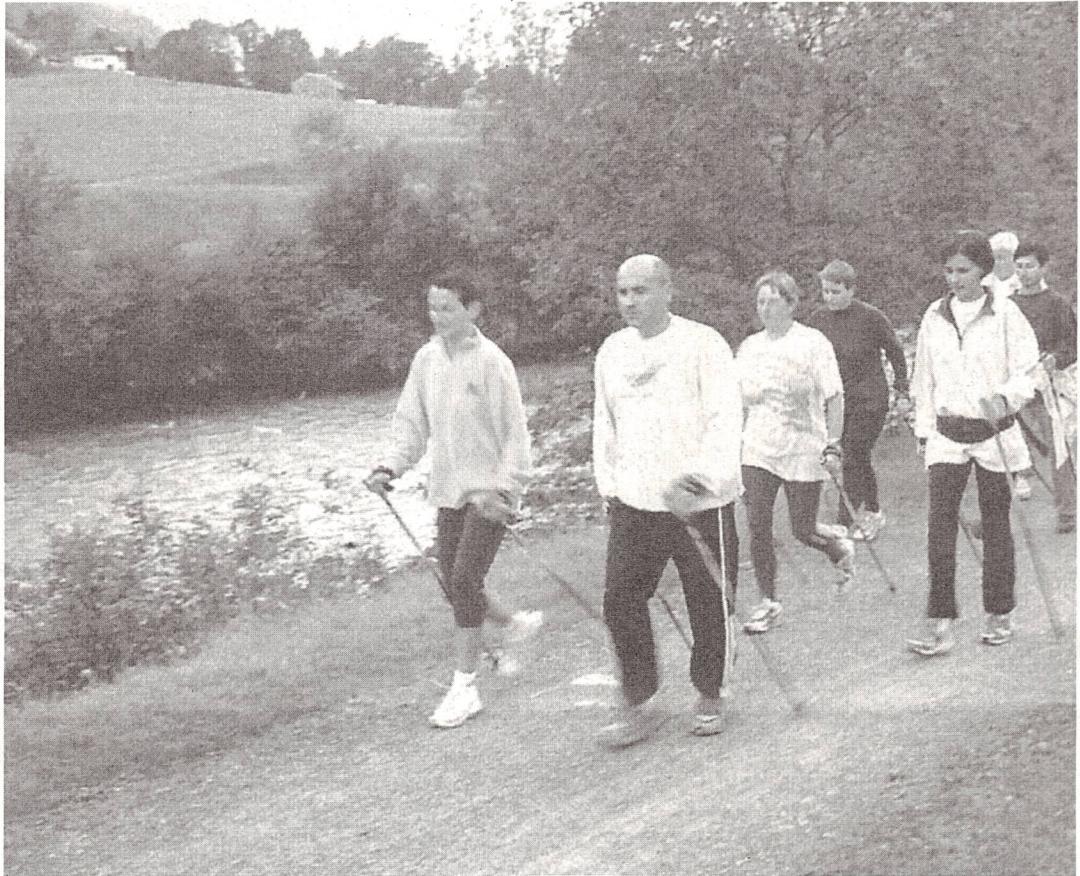
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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 Aquafit 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 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: sgsf.fsss.dg@bluewin.ch

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

Sportkalender 2001

8. u. 9.	SGSV	7. SM Mehrkampf	Zürich
Sept.	Athletik		
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 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 Engstigenalp	
24.–28. Nov.	SGSV/SVBS Ski-Nordisch	Schneetraining Ski-Nordisch Davos	

Dezember

1. Dez.	evtl. LSS Genève	Badminton-Romandie Badminton
8. Dez.		
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 ieweiligen 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, 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 (verflixtie 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: imaginehouse@nikon.ch.

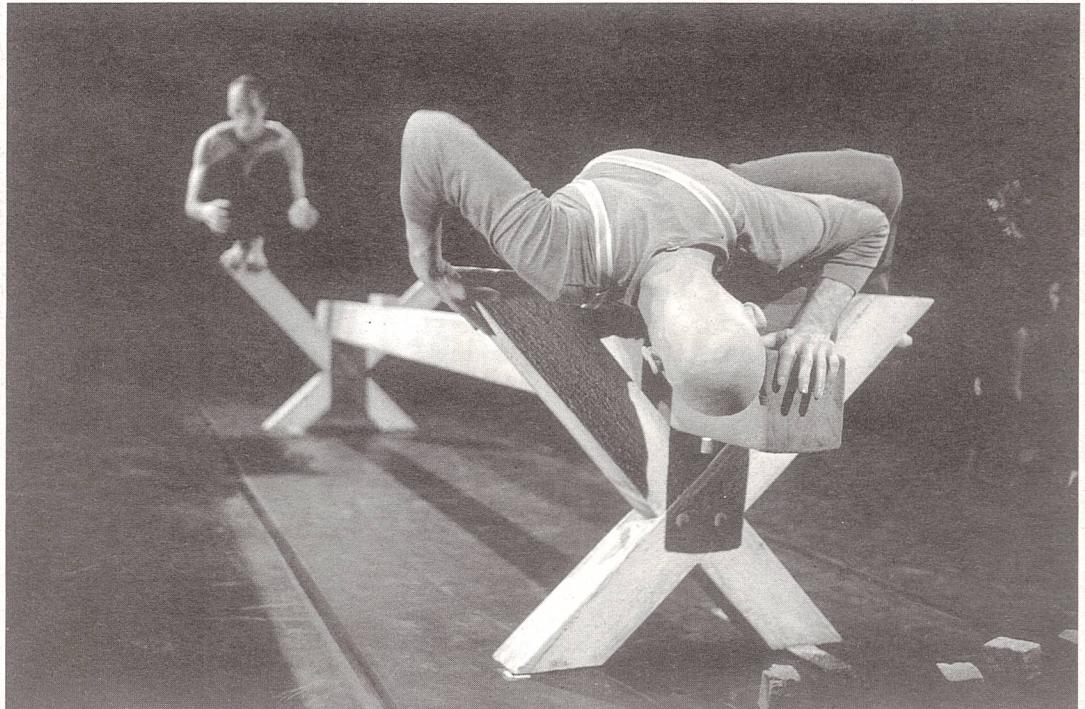


Foto: Monica Beurer

