Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 2

Artikel: "Schön, dass du hier bist!"
Autor: Kippe, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818751

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: 10.12.2025

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

NORDIC WALKING_Dieser Muntermacher tut nicht nur dem ganzen Körper gut, sondern das zügige Laufen mit Stockunterstützung hat auch auf die Seele eine ausgleichende Wirkung.

«SCHÖN, DASS DU HIER BIST!»

Text// **ANDREA KIPPE** Bilder// **RENATE WERNLI**

Beim Goldenberg, mit Blick über die Stadt Winterthur, schwingen an einem sonnigen Aprilmorgen 26 Paar Arme im Takt zu Nabucco-Klängen aus dem tragbaren CD-Spieler: Die Pro-Senectute-Nordic-Walking-Gruppe Oberwinterthur wärmt sich für ihren rund einstündigen Waldmarsch auf.

Für jede Tagesform das passende Programm

Rund 20 bis 30 Seniorinnen und Senioren aus Winterthur und Umgebung treffen sich jeden Dienstagmorgen zum gemeinsamen Walken im Lindbergwald. Das Angebot richtet sich an Männer und Frauen ab 60 Jahren, doch die älteste Teilnehmerin hat ihren 80. Geburtstag längst hinter sich. Drei Nordic-Walking-Leiterinnen sorgen dafür, dass sich jede und jeder genau in dem Tempo bewegen kann, das ihm gerade zusagt. Es gibt eine schnelle, eine mittlere und eine langsame Gruppe. Die 68-jährige Käthy Kaufmann zum Beispiel fühlt sich in der mittleren Gruppe wohl. Seit über fünf Jahren ist sie dabei, und das Walken bedeutet ihr weit mehr als nur etwas Fitnesstraining. Wohl half ihr diese gelenkschonende Sportart, sich von einer heftigen Borreliose-Erkrankung zu erholen, doch die wöchentliche Stunde im Wald sei auch «etwas für die Seele», wie die Bäuerin aus Wülflingen sagt. Sie ist fast immer dabei, auch bei kaltem, nassem oder stürmischem Wetter. «Man ist nie allein, es ist immer jemand da. Das ist schön und motiviert.»

Gesundheitssport unter professioneller Leitung

Leiterin Regula Brunner, die die Gruppe von Käthy Kaufmann durch den Wald führt, hat immer ein Auge auf ihre Walkerinnen. Ihr ist wichtig, die richtige Lauftechnik zu vermitteln. Sie unterstützt die Läuferinnen unaufdringlich mit Tipps und setzt auch mal einen technischen Schwerpunkt. Eine Hexerei ist das Nordic Walking aber nicht, und neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen. «Wenn jemand neu zur Gruppe stösst, ist das eine gute Gelegenheit, wieder einmal allen die korrekten Bewegungsabläufe ins Bewusstsein zu rufen», sagt Regula Brunner. Wie alle Pro-Senectute-Nordic-Walking-Leiterinnen hat sie die Instruktoren-Ausbildung von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Fachorganisation Swiss Nordic Fitness absolviert.

Gute Stimmung und positive Auswirkungen

Eine Teilnehmerin läuft ohne Stöcke, weil sie ihre frisch operierte Schulter noch schonen muss. Aber auch sie würde nicht mehr auf den Waldmorgen verzichten wollen. «Einfach schön, dass du hier bist!», haben sie die anderen begrüsst und die Worte veranschaulichen die positive Grundeinstellung, die bei diesen Seniorinnen und Senioren herrscht. Nordic Walking verbessert nicht nur die körperliche Fitness, löst Verspannungen und unterstützt den Wiederaufbau nach Krankheiten oder Unfällen. Das beschwingte Gehen mit den Stöcken scheint auch die Fähigkeit zu fördern, mit schwierigen Lebenslagen sportlich umzugehen. Während des Laufens bleibt zudem genügend Atem für lockere oder auch tiefsinnige Gespräche. Die Natur und die frische Luft tragen das Ihre dazu bei, dass schliesslich alle fröhlich und zufrieden wieder beim Treffpunkt ankommen.

Tempo nach Mass: Für Käthy Kaufmann (2. v. l.) und ihre Kolleginnen und Kollegen ist die mittlere Gruppe ideal. Die Stöcke richtig einzusetzen lernt man bei der Leiterin Regula Brunner.

Polysport-Erlebnistage im Berner Seeland

An drei Tagen haben Sie die Gelegenheit, nach Herzenslust unter kundiger Leitung Sport nach Wahl zu treiben, sich im Wellnessbereich verwöhnen zu lassen und in Gesellschaft Essen und Unterhaltung zu geniessen. Das Berner Seeland und das Wellnesshotel Worbenbad bieten dazu ideale Voraussetzungen. Täglich können Sie zwischen verschiedenen Aktivitäten wie Velofahren, Nordic Walking, Fitness, Aqua-Fitness und Wellness wählen. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer 60plus.

WANN **Dienstag, 6. September, bis Donnerstag, 9. September 2011** // WO **Superior Wellnesshotel Worbenbad, Worben bei Lyss im Berner Seeland** // KOSTEN **CHF 415.– im DZ, CHF 495.– im EZ** // ANREISE **Individuell** // LEITUNG **Günther Antesberger, Werner Wäfler und weitere ausgebildete Sportleitende** // WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG **Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen**

Alle Gruppen Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern im Kanton Zürich sind auf den folgenden Seiten aufgelistet.