

## **Nordic Walking Übungsstunde**

*Tolle Beteiligung auf meine Einladung an alle Walker zu einer lockeren Übungsstunde in der Sporthalle Krankenhaus West. Ich war angenehm überrascht, dass fast alle trotz Sonntag Vormittag dabei waren.*

*Ein paar theoretische Ausführungen gab es, (was will er uns wohl erzählen?) warum überhaupt Nordic Walking, wie ich mir das vorstelle, welche Fehler machen wir und ein paar Gedanken in die Zukunft.*

*Etwas Literatur lag für jeden bereit um sich das ganze noch mal zu verinnerlichen. In der Praxis gab es dann eine ausführliche Erwärmung mit allen Möglichkeiten die uns unsere Stöcke bieten.*

*Anschließend wurde die Halle der Länge nach so oft wie möglich durchschritten, mit mehr oder weniger guter Technik und Hinweise für eine ordentliche Stockhaltung und was man sonst noch so beachten sollte gab es reichlich.*

*Eine 1 an alle, alle haben prima mitgezogen.*

*Das alles wurde prima angenommen und ich glaube, dass wir als Walkinggruppe auf einem sehr guten Weg sind.*

*Rainer*