

# Nordic Walking: Trendsport

## Noch immer und immer wieder ist das Walken ein Dauerbrenner

Innerhalb weniger Jahre hat sich Nordic Walking als die Ganzkörper-Outdoor-Sportart etabliert.

TULLN (kaze). Die koordinative Schulung und das Zusammenspiel zwischen Armen und Beinen machen das Gehen mit den Stöcken sehr kurzweilig und fördern außerdem die Kreativität. Ein bis zwei Trainingseinheiten mit einem Profi bringen die richtige Technik. Je nach Fitnesszustand sollte mit bis zu 30 Minuten pro Einheit begonnen und die Dauer sukzessive erhöht werden.

Es braucht nicht viel zum Nordic Walken. Die Stöcke sollten auf die Körpergröße abgestimmt sein. Laufschuhe oder Nordic Walking Schuhe helfen den Fuß besser zu führen und sorgen für eine optimale Dämpfung. Wie beim winterlichen Pendant, dem Skilanglaufen, sind beim Nordic



**Tipps vom Profi** holen und mit dem Training starten. Foto: sportpraxis

Walking viele Muskeln an der Bewegung beteiligt, was einen hohen Energieumsatz und damit einen großen Benefit für die Herzgesundheit garantiert. Neben einem idealen Ausdauertraining bietet Nordic Walking bei richtiger Ausführung auch ein Kräftigungsprogramm für Arme, Schultern und Rücken.

### Tullner Rosenarcadelauf

Der Tullner Rosenarcadelauf, der am 29. Juni 2011 stattfindet, lädt alle Nordic Walker zum Mit-

machen ein. Der drei Kilometer lange Rundkurs ist zweimal zu bewältigen und führt durch das Einkaufszentrum Rosenarcade. Start ist um 18.15 Uhr am Hauptplatz Tulln.

**Anmeldung und Infos unter**  
[www.rosenarcadelauf.at](http://www.rosenarcadelauf.at)

### > Wochenenddienste

#### Ärztedienst

- 14.5.:** Dr. Birgit Susanne Titscher-Haring, Tulln, Tel.: 02272/20 244
- 15.5.:** Dr. Rainer Ullrich, St. Andrä-Wördern, Tel.: 02242/388 99
- 14./15.5.:** Dr. Anton K. Galle, Großweikersdorf, Tel.: 02955/70 336
- 14./15.5.:** MR Dr. Anton Limberger, Fels am Wagram, Tel.: 02738/2200
- 14./15.5.:** Dr. Josef Dorninger, Michelhausen, Tel.: 02275/5243
- 14./15.5.:** Dr. Miklos Kurdi, Gemeinlebarn, Tel.: 02276/6626

#### Apotheken Nachtdienste

Auskunft beim Apothekennotruf unter Tel.: 1455