

Gelungener Nordic Walking-Auftakt

Kürzlich hatte die DAK Zerbst erneut zur Auftaktveranstaltung Nordic Walking eingeladen. Erfreulicherweise konnten in diesem Jahr über 30 Interessierte bei wieder bestem Wetter begrüßt werden. Treffpunkt war die Kreisvolkshochschule Anhalt-Zerbst. Sport-Zille mit Vater und Tochter sorgten für die technische Unterstützung und jede Menge Tipps und Anleitung.

Von Bernd Loof

Zerbst. Bevor es aber richtig losging hatte Bernd Loof, Chef der DAK Zerbst, alle begrüßt und Nordic Walking als die Sportart für jedes Alter und jede „Gewichtsklasse“ hervorgehoben. Für dieses Treffen im neuen Jahr wurden ganz bewusst Neueinsteiger, die sich regelmäßig bewegen möchten und auch Fortgeschrittene, die diesen Schritt bereits geschafft haben, eingeladen.

Aus einer Trendsportart hat sich mittlerweile ein Breitensport für die Gesundheit entwickelt. Das hat die DAK bei ihrem aktivBonus zusätzlich berücksichtigt und jeder Teilnehmer konnte hier 500 Bonus-



Über 30 Nordic Walker trafen sich zum Auftakt an der Zerbster Kreisvolkshochschule.

Foto: privat

punkte sammeln.

Wer einen Grundlagenkurs bei einem anerkannten Anbieter absolviert, erhält zusätzlich 1000 Bonuspunkte. Das ist aber noch nicht alles, denn immer mehr Volkslaufveranstaltungen, wie der Heimatfestlauf am 3. August und der Rolandlauf am 28. Oktober in Zerbst, bieten eine Nordic Walking-Wertung an. Dafür gibt es ebenfalls je 500 DAK-Bonuspunkte. Seit diesem Jahr wird das regelmä-

ßige Training in einem Verein noch mal zusätzlich mit 500 Punkten belohnt.

Deshalb wurde die Nordic Walking-Gruppe der LG GW Zerbst eingeladen, um sich gegenseitig kennenzulernen. Diese Gruppe trifft sich jeden Sonntag 9.30 Uhr zusammen mit den Läufern am Waldstück links an der Straße von Zerbst nach Strinum nach dem Abzweig Vogelherd. Alle Interessierten sind gern gesehen, ohne

gleich Vereinsmitglied werden zu müssen.

Nordic Walking eignet sich sehr gut für das Training in einer Gruppe. Gleichgesinnte, die gemeinsame Ziele verfolgen, sind motivierter, eine Regelmäßigkeit einzuhalten, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Keine Angst, die Bewegung kam natürlich nicht zu kurz, denn schnell wurden zwei Gruppen gebildet und abging es ins Gelände. Trotz intensiver

fachlicher Anleitung war doch genug Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich kennenzulernen. Nach gut einer Stunde haben sich alle nochmal zum Abschlussfoto getroffen.

Es bleibt zu hoffen, dass sich alle Teilnehmer noch öfter in diesem Jahr und spätestens zum Auftakt 2008 wiedersehen. Neue Interessenten sind zu jeder Zeit herzlich willkommen.