

NORDIC WALKING KURS

Der Gehörlosen-Sportverein von Tirol hat für seine Mitglieder (auch Nichtmitglieder) einen Nordic Walking Kurs mit den "Nordic Walking Lehrerinnen" Tina & Dani angeboten.

Zehn Gehörlose und zwei Hörende haben sich angemeldet: Apperl Monika, Dietl Simone (hö), Hammer Irmgard, Jenewein Andrea, Karpitschka Daniela, Leuwer Erna, Monz Romana, Paris Gerlinde, Riedl Sabine, Rieser Andrea, Schmid Melanie (hö) und Steixner Paul. Pauli war der einzige Mann und stolz, weil er der "Hahn im Korb" war.

Am Montag den 14. April 2007 um 17 Uhr trafen wir uns alle zum ersten Mal in Rinn/ Judenstein.

Tina und Dani haben uns gezeigt, was beim Nordic Walken wichtig ist, und haben es uns richtig erklärt. Als erstes mussten wir uns immer aufwärmen. Dann marschierten wir los. Einmal sind wir eine große Runde (6,3km) gewalkt. Zuerst haben wir uns verirrt, aber zum Glück kam eine Frau und zeigte uns den richtigen Weg. Nach dem Walken mussten wir Dehnübungen machen. Es hat uns allen sehr gut gefallen.

"Die sanfte Ausdauersportart ist besonders gelenkschonend und bietet durch den gezielten Stockeinsatz ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Natürliche Körperabläufe bestimmen die Bewegung in der traumhaft schönen Landschaft."

Der Kurs dauerte jedes mal 1,5 Stunden, insgesamt waren es 5 Einheiten. 2mal haben wir uns in Rinn/ Judenstein, 2mal in Igls und 1mal in Lans/Lansersee getroffen. Man konnte die Stöcke bei Tina und Dani ausleihen.

Mit dem Wetter hatten wir bis auf einmal immer Glück. Wenn es stark regnete, dann wurde der Kurs verschoben. Wir möchten uns besonders beim Sportobmann Herr Jordan und Sportkassier Herr Schleich für die finanzielle Unterstützung und bei Melanie und Simone für das Dolmetschen bei den technischen Erklärungen bedanken.

Wir hoffen, dass im Herbst wieder ein Nordic Walking Kurs angeboten wird.

Bericht: Andrea Rieser