



Friedericke Stähle

Nordic Walking

HOBBYS

Nordic Walking, Lesen, Kochen

KONTAKT

Telefon: 07152 23870

E-Mail: beda.staehle@web.de

Homepage: www.fitness-sv.de

KURSE

Dienstags 9 - 10:30 Uhr

Nordic Walking Treff

Gebersheim am Sportpark

PERSÖNLICHES STATEMENT

Im Januar 2004 war ich eine der ersten Teilnehmerinnen am Nordic Walking Kurs unserer Abteilung, damals unter Leitung von Doris Staudt und unter dem Dach des TSV Eltingen.

Nordic Walking, eine Trainingsmethode des finnischen Skiläufers und Trainers Mauri Repo, der als erster Nordic Walking als Sportart definierte, fand auch bei uns in der Gruppe großen Anklang. Das Gehen mit speziell dafür entworfenen Stöcken kommt ja vom Training der Skilangläufer im Sommer. Dieses Konzept wollten wir auch für uns nutzen, aber eher im Freizeitbereich.

Der erste Nordic Walking Treff war somit in Gebersheim ins Leben gerufen. Viele Begeisterte entdeckten diese neue Sportart für sich. Seit dem Sommer 2004 leite ich eine Nordic Walking Gruppe. Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter sind wir dynamisch 90 Minuten unterwegs. Die vielen Wege im Wald ermöglichen es uns, immer wieder eine andere Strecke zu wählen. In der Gruppe tanken wir gemeinsam Energie, machen den Kopf frei und fühlen uns anschließend pudelwohl.

Ich persönlich bin gefühlt seit jeher leidenschaftlich gerne mit meinen Nordic Walking Stöcken unterwegs. An mindestens fünf Tagen der Woche laufe ich durch den Wald. Mich fasziniert von Beginn an, dass Nordic Walking bis in hohe Alter betrieben werden kann, dass jeder Muskel bewegt wird und dass man sich stets im Freien aufhält.