

## Nordic Walking – Becel Deutschland Walk in Fürth Mach' den ersten Schritt – mit Rosi Mittermaier & Christian Neureuther

Am Sonntag, 10. Sept. startete in Fürth die 5. Etappe des Nordic Walking Events mit den beiden Ski-Stars. Bei strahlendem Wetter trafen sich ca. 400 Teilnehmer auf der Fürther Freiheit. Das Rahmenprogramm war gespickt mit Informationen rund um Nordic Walking, Ausrüstung, Kleidung, Ernährung, Gesundheit. Um 12.30 Uhr kamen Rosi & Christian und führten mit viel Witz und Begeisterung das Warm-up durch. Dann endlich viel um 13.00

Uhr der Startschuß. Die Teilnehmer machten sich auf die 5,5 km Strecke mitten durch die schöne Stadt. Es war für einige sehr ungewohnt, statt im Wald ohne Pads auf dem harten Asphalt mit Pads zu walken. Aber es kam auch nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf Spass am Sport und gute Technik. Viele Teilnehmer waren zu beobachten, die die Technik noch üben, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Mitten auf der Strecke fragte mich Christian Neureuther woher ich käme und ob ich eine Nordic Walking-Schule hätte. Ich berichtete ihm von meinen Nordic Walking-Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene zwischen 10 und 75 Jahren und das ich mich als Master Instructor auf das Medical Nordic Walking in der heutzutage unverzichtbaren Prävention spezialisiert habe. Mein Motto lautet daher „Nordic Walking mit Herz und Technik“ – die Teilnehmer lernen in der gesunden Herzfrequenzzone zu trainieren und Ihre optimale Technik zu erreichen. Christian erzählte, wie begeistert Rosi und er sind, dass so viele Menschen sich für Nordic Walking interessieren. Er empfiehlt den Nordic Walkern, unbedingt die Technik in einem Kurs bei einem gut ausgebildeten Trainer zu lernen.

Nachdem alle Teilnehmer im Ziel eingetroffen waren, gab es reichlich zu trinken und viele Vitamine. Rosi und Christian waren für Autogramme und Fotos zu haben und es war noch Zeit, sich mit den Trainern auszutauschen. Alles in allem eine gelungene



Martina Kölbl und  
Christian Neureuther

Veranstaltung, die hoffentlich weitere Menschen anspricht, sich auch (wieder) zu bewegen und etwas für ein gesundes und langes Leben zu tun.

Herzliche keep-nordicwalking Grüße  
von Martina Kölbl

**keep-nordicwalking.de**

MARTINA KÖLBL · Master Instructor für  
Medical Nordic Walking + Personal Training



**Neue Kurse beginnen wieder**

für Anfänger · Fortgeschrittene · Nordic Walking Treff  
Spezialkurs für Übergewichtige  
Krankenkassenbezuschung möglich

Alle Termine und Anmeldung unter: ☎ 09123/99 83 60