

Lauftreff TSV Neustadt in Aktion mit der Gesundheitskasse AOK

25. Juli 2007

ein Bericht von Harald Kienzle

Gut gelaunt und bei allerschönstem Wetter fanden sich am Mittwochabend 30 Interessierte zum Nordic-Walking-Schnuppern beim Lauftreff des TSV Neustadt ein. Blutige Anfänger, wenig und viel Geübte kamen zusammen und ließen sich von der Sportpädagogin Brigitte Würfel von der AOK in das Nordic-Walking einweisen bzw. sich bei dem einen oder anderen Bewegungsablauf korrigieren.

Nach Aufwärmen, Gymnastik und Stockprobe zu Beginn im TSV-Stadion ging es auf die Strecke rund um den sonnigen Söhrenberg. Ein paar Technikpausen unterwegs sorgten für Kurzweil und waren eine Bereicherung in Sachen richtiges Nordic-Walking.

Eine knappe Stunde später kehrten wir - immer noch bestens gelaunt - ins TSV-Stadion zurück, durften eine abwechslungsreiche Abschlussgymnastik genießen und konnten uns im Anschluss noch ein wenig erfrischen.

Der Tenor war einstimmig: diese Veranstaltung hat sich wirklich gelohnt. Und der Eine oder die Andere Nur-LäuferIn denkt über eine Variante im Wochentraining ernsthaft nach.

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle nochmals Brigitte Würfel von der AOK, die mit viel Einfühlungsvermögen und der gewissen Menge Humor selbst alten Hasen noch ein wenig mehr vermitteln konnte.