

→ INTERVIEW

„Gutes Gefühl ganz wichtig“



Nordic Walking-Instructor Jürgen Houf trainiert die Walker.

Die Nordic Walker starten in „Fit in den Frühling“ bei der Gemeinschaftsaktion von RP Viersen und Niederrheinwerken am Hohen Busch in Viersen. RP-Mitarbeiter Paul Offermann sprach mit Jürgen Houf (53), Nordic Walking-Instructor und Sportlehrer.

Was erwartet die Teilnehmer?
Jürgen Houf Sie bekommen eine Einführung in das Nordic Walking und sind am Ende des Kurses fitter. Das gemeinsame Erleben an der frischen Luft und viel Freude und Spaß am Ganzen steht dabei mit obenan.

Was müssen die Teilnehmer mitbringen?
Houf Sie sollen ganz normal zu Hause und von der Arbeit kommen und sich hinterher besser fühlen.

Was ist wichtig neben Nordic Walking-Stöcken?
Houf Wichtig ist das richtige Schuhwerk, bequem und wetterfest. Wir unterscheiden zwischen Freizeit- und funktioneller Kleidung, die man im Laufe des Kurses anschaffen sollte. Eigentlich können die Teilnehmer kommen wie sie wollen, aber zum Wohlfühlen wäre eine funktionelle Ausstattung wünschenswert. Nicht jeder mag Kunststoff, mancher trägt lieber Baumwolle.

Womit fängt ein Anfänger beim Nordic Walking an?
Houf Wir beginnen mit der Koordination von Bein- und Armbewegung mit den Stöcken. Als zweites folgen der Armschwung selber und die Führung der Stöcke.

Wird dabei schon eine Strecke zurückgelegt?
Houf Ja, mit zunehmendem Kursverlauf werden die Distanzen und Umlänge länger.

Was ist mit den Stöcken?
Houf Das Wichtigste ist ein gutes Hand-Schlaufen-System und die Teilnehmer haben ein angenehmes und sicheres Gefühl bei der Kraftübertragung auf die Stöcke. Der Unterschied zum Walken ist, dass die Stöcke nicht einfach mitgetragen werden, sondern für die Fortbewegung auch wirklich genutzt werden.

Wie stellen Sie fest, wie fit die Leute sind?
Houf Dazu gibt es einen Nordic Walking-Test, wobei das Pulsverhalten aufgezeichnet wird. Den Teilnehmern wurde ein Herzfrequenzmessgerät nahe gelegt.

Wie sieht das Ziel aus?
Houf Der Trainingsbereich muss individuell festgelegt werden.

Könnte ein Ziel sein, Jogger zu werden?
Houf Es muss vorausgesetzt werden, dass der Bewegungsapparat mitspielt. Dann führt für viele der Weg über Nordic Walking zum Laufen.

AKTION FIT IN DEN FRÜHLING

Bei eisiger Kälte ins Freie

Für die Läufer, Nordic Walker und Aqua-Jogger der Aktion „Fit in den Frühling“ von Niederrheinwerken und Rheinischer Post wurde es jetzt ernst: Zum ersten Mal ging es nach draußen – und ins Wasser. Am Anfang standen Grundkenntnisse auf dem Programm.

VON PAUL OFFERMANN

VIERSEN Beim Auftakt zu „Fit in den Frühling“ von RP und Niederrheinwerken war es „saukalt“, doch alle 16 Nordic Walker waren gekommen. Ist für den Läufer das Anpassen des Schuhs sehr wichtig, muss der Nordic Walker vor allem auf die richtige Stock-Höhe achten. „Bevor ihr Eiszapfen bekommt, muss ich euch einiges dazu erklären“, sagte Instructor Jürgen Houf schmunzelnd. „Es gibt unterschiedliche Stöcke, starre und verstellbare und solche aus Carbon: Die sind besonders gut für Cross.“

Lange Stöcke für große Männer
 Für die richtige Stocklänge gibt es auch eine Formel: Körpergröße x 0,660. Die warf Houf jedoch über den Haufen: senkrechter Stock und waagerechter Arm sind die Ober- und eine Faustgröße die Untergrenze. Dann verteilte er die Stöcke: 1,10 Meter, 1,15 Meter und sogar 1,35 für den 1,94 Meter großen Hermann-Josef Dohr und für Zwei-Meter-Mann Pieter Willeboordse. Beide kennen sich seit Jahren. „Je kürzer der Stock, je kleiner die Bewegung“, erklärte Houf. Alle Stöcke passte der Instructor persönlich an. „Eine richtige Daumenführung bringt den Stock dorthin, wo er hin-



Nordic Walking-Instructor Jürgen Houf (z.v.l.) weihte die angehenden Nordic Walker in die Geheimnisse der richtigen Stockführung ein. Wichtig: Die Arme müssen nah am Körper geführt werden.

gehört“, erläuterte er. Die Spitze am Ende des Stockes ist ein Metallstift. Er sorgt durch Einstecken am Boden für den nötigen Halt. Bei den Stöcken mit Korkgriff brauchen keine Handschuhe getragen werden. „Ich empfehle grundsätzlich Handschuhe, wenn die Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger

empfindlich ist“, so Houf – sonst drohen Blasen.

Bevor es in die „Tanzstunde“ des Nordic Walking im Takt 1,2,3...1,2,3 ging, weihte er seine Teilnehmer in die Geheimnisse der Stockführung ein: Die Bewegung, insbesondere im Schulterbereich, ist genauso wichtig wie die Armführung nah

am Körper. Noch wichtiger: die Hand muss beim Gehen nach hinten auf- und nach vorn wieder zugehen. „Das könnt ihr zu Hause üben mit auf und zu, auf und zu...“ Auch empfahl der Sportlehrer, mit den geliehenen Stöcken daheim den Bewegungsablauf zu trainieren. Er wies auf den Kalorienver-

INFO

In Gruppen unterwegs

Nordic Walking Die Nordic Walker trainieren mittwochs unter Anleitung, für eine weitere Trainingseinheit spricht sich die Gruppe ab. **Läufer** Die Läufer üben unter Anleitung mittwochs und freitags, sonntags oder montags trifft sich die Gruppe nach Absprache. **Strecke** Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bietet der Lauf- und Nordic Walking-Park am Hohen Busch in Viersen.

brauch hin, wenn die Stöcke mit intensivem Körpereinsatz eingesetzt werden: Der Energieverbrauch ist höher als beim herkömmlichen Walken. Und er tröstete: „Allein schon durch das Öffnen und Schließen der Hände bekommt ihr warme Hände.“

Für die Viersenerin Sylvia Timmers ist es der erste Kontakt mit Nordic Walking: „Ich finde es gut, dass uns der Trainer den Sport Schritt für Schritt beibringt.“ Angelika Uth-Flatow aus Willich hat schon mal Nordic Walking gemacht. Auch sie freut sich auf den Kursus: „Wichtig ist, dass ich wieder die richtige Technik lerne.“

Die Pulsuhr immer im Blick

VIERSEN (biro) Mit Aufwärmübungen brachte Lauftrainerin Friederike Boeken die 16 angehenden Sportler schnell auf Touren. „Langsam auf der Stelle laufen – und schneller werden“, gab Boeken die Richtung vor. Sie lobte den Einsatz der Männer und Frauen, die sich alle ordentliche Laufschuhe besorgt hatten. „Eure Schuhe glänzen ja noch so neu!“, rief Boeken und fügte dann lachend hinzu: „Das wird sich aber bald ändern!“

Beim ersten Training stand vor allem das Kennenlernen der anderen Teilnehmer auf dem Programm. Ein wenig hatten sich die Männer und Frauen schon beim gemeinsamen Kochen „beschnuppert“ können – doch wenn man gemeinsam die Laufstrecken am Hohen Busch in Viersen erkunden wolle, sei es hilfreich, auch die Namen der Mit-Läufer zu kennen, so Boeken. Und so hatte sich die erfahrene Lauftrainerin einige Spiele ausgedacht, um eben dies den Sportlern zu erleichtern.

Bei viel Bewegung konnten die Sportler auch gleich prüfen, ob die Pulsuhren funktionierten. Denn

die Bedienung dieser Uhren ist eine Kunst für sich – wie auch die Läufer schnell feststellen mussten. Mitunter zeigte die ein oder andere Pulsuhr die Herzfrequenz des Nebenmanns an – oder auch gar nichts. Doch an die Bedienung der Uhren werden sich die Läufer gewöhnen müssen: Der Trainingsplan, den Sportmediziner Dr. Michael Fritz für sie entwickelt hat, sieht für den Anfang eine Belastung im Bereich von 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz vor.

Diese Werte hatten die Teilnehmer zuhause schon ausgerechnet und in die Uhren eingespeichert. „Zur Sicherheit habe ich mir die Werte auch auf einem Zettel notiert“, berichtete Läufer Michael Gerull. Da der 70-Prozent-Wert nicht überschritten werden soll, achteten die Läufer auch beim ersten, lockeren 20-Minuten-Lauf auf ihre Werte, die die Uhren anzeigten. „Was mache ich denn, wenn ich drüber bin?“, wollte eine Läuferin von Boeken wissen. „Dann musst du gehen, bis der Wert gesunken ist“, erklärte die Trainerin, „und dann langsam wieder anfangen.“



Im Stadion am Hohen Busch absolvierten die Läufer ihre erste Proberunde auf der Außenbahn – die Herzfrequenz immer im Blick.

Die Ohren müssen unter Wasser

VON NATASCHA BECKER

VIERSEN „Alle bitte einfach einmal ins Wasser und Bahnen schwimmen, damit ich mir eure Schwimmtechnik anschauen kann“, ruft Diplom-Sportlehrerin Franzis Thissen den Teilnehmern am Kursus „Aqua-Training“ zu. In die beiden abgesperrten Bahnen, in denen das Wasser noch Sekunden vorher ganz ruhig vor sich hin schwappte, kommt Bewegung. Zehn „Fit in den Frühling“-Teilnehmer bewegen sich, aufmerksam von Thissen verfolgt, brust- und rüdenschwimmend durch das Wasser. Anerkennendes Nicken von Thissen bei einigen wenigen, aber bei den meisten stimmt die Technik nicht. Das heißt: Alle ran an den Beckenrand. „So wie hier Brust geschwommen wird, geht das auf die Hals- und Lendenwirbel“, erklärt Thissen und macht die falschen Bewegungen am Beckenrand vor, um danach die korrekte Haltung zu erklären.

Vertrauen haben

Das gleiche gilt fürs Rückenschwimmen. „Die Ohren müssen im Wasser sein, dann ist es gelenkschonend“, prägt sie ihren Kursteilnehmern ein. Schließlich sollen sie in den nächsten Wochen auch alleine ins Wasser. „Ich habe mir vorgenommen, zweimal in der Woche zusätzlich zum Kursus schwimmen zu gehen“, erzählt Gisela Knodel. Dass das mit den Ohren im Wasser gar nicht so einfach ist, merken derweil Irmgard Mertens und Helga Holthausen. „Euch fehlt das Vertrauen, den Kopf ins Wasser zu legen“, erläutert Thissen und nimmt die beiden nacheinander ins Schlepptau und gibt eine entsprechende Hilfestellung. Und siehe da – es klappt. Noch einige Runden drehen, dann ist das Anlegen der



Vom Beckenrand aus machte Sportlehrerin Franzis Thissen den Teilnehmern klar: „Körperspannung ist das A und O beim Aqua-Jogging.“

Aqua-Jogging-Gürtel und der Beinschwimmer, „Puschen“, wie sie Thissen lachend nennt, angesagt. Wie das richtig geht, macht Thissen vor: „Puschen“ wie Schienbeinschoner anlegen und den Gürtel mit dem gebogenen Ausschnitt nach oben. Unter viel Gekichere steigt die ganze Mannschaft ins Outfit. Nochmals ein Nachziehen der Gürtel von Thissen und es geht wieder ins Wasser.

„Ist das ein komisches Gefühl“, kommt es von Anne Peuker. „Wie schwerelos“, meint Doris Lienen. Alle lachen, die Stimmung ist bestens. Im Wasser zieht Thissen nochmals die „Puschen“ der Teilnehmer fest, denn es soll sich kein Wasser zwischen den Beinschwimmern und dem Fuß ansammeln. „Auf den Rücken legen und Fahrrad fahren, so kommt ihr runter“, informiert Thissen ihre Truppe, die sich dank

der Gürtel fröhlich auf dem Rücken liegend treiben lässt. Jeder steht mehr oder weniger gekonnt im Wasser, aber das reicht der Sportlehrerin nicht. „Füße fest zusammen, gerade hinstellen und die Hände aus dem Wasser nehmen“, ruft sie. Die eben noch lachenden Gesichter verziehen sich zu konzentrierten Mienen. Was sich so einfach anhört, ist es beileibe nicht, zumindest nicht im Wasser. „Körperspannung! Die müsst ihr haben“, ruft Thissen. Sie sei das A und O beim Aqua-Jogging, daran arbeite man in den nächsten zehn Wochen. Eins ist sicher: Der Muskelkater ist allen Teilnehmern garantiert.

Training Einmal in der Woche trainieren die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung. Dazu stehen 14 weitere Badbesuche in Eigenregie auf dem Programm, im Ransbergbad oder im Stadtbad Viersen.

KOMPAKT

Grundzüge des Betreuungsrechts

VIERSEN (RP) Die Kreisvolkshochschule in Viersen bietet einen Vortrag zum Thema „Betreuungsrecht“ am Donnerstag, 25. März, von 15.30 bis 17 Uhr an. Das Betreuungsrecht regelt, wie für eine hilfsbedürftige Person ein Betreuer bestellt wird. Die Leitung hat Wolfgang Dannecker, die Veranstaltung findet im Katharina-von-Bora-Haus, Westring 23 in Süchteln, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme kostenlos.

Familie Lokalredaktion
 Gabi Laue Telefon 0 21 62 - 93 43 27
 Telefax 0 21 62 - 93 43 29
 redaktion.viersen@rheinische-post.de

PATSCHEL NEUE GESCHICHTEN VOM NIEDERRHEIN-OTTER



SERVICE

Stark und fit-Kursus für Frauen in Amern

SCHWALMTAL (biro) In einem kombinierten Fitness- und Selbstverteidigungskursus im Familienzentrum Anna Polmans in Amern (Turnhalle) erfahren Frauen nicht nur Spaß an der Bewegung zu Musik, sondern erhöhen ihre Fitness auch durch Elemente aus Tae Kwon Do und Aerobic. Dadurch wird auch die Gesamtmuskulatur (Rücken, Brust, Bauch, Oberschenkel, Po) gestärkt. Beginn des Kurses ist am Mittwoch, 14. April, von 20 bis 21 Uhr, der Kursus findet zehn Mal mittwochs statt. Die Leitung hat Birgit Sommerfeld, die Teilnahme kostet 30 Euro.

Anmeldungen nimmt das Familienzentrum Anna Polmans, Kockskamp 25, entgegen unter Ruf 02163 2634.