

Schneeschuhwandern

Immer mehr
Zentren in
Deutschland
bieten den
Sport an –
auch für
Einsteiger

Krallen Sie sich den Berg

Von KERSTIN QUASSOWSKY
und SAMMY MINKOFF (Fotos)

Nur leises Knirschen ist zu hören, als Angelika Tafatsch auf merkwürdigen Schuhen, die wie Tennisschläger ohne Griff aussehen, durch den frischen Schnee den Berg hochstapft. Dabei ist das, was die blonde Frau da treibt, echter Sport! Nordic Snowshoeing – auf deutsch: nordisches Schneeschuhwandern –, der neue Wintertrend 2005. Krallen auch Sie sich den Berg!

Warum aber bewegen sich immer mehr Wintersportler fort wie einst die Völker des Nordens und des Hochgebirges? „Die einen suchen eine Alternative zum alpinen Skifahren, die anderen wollen einfach raus in die Natur und ihre Ausdauer trainieren. Abgesehen davon macht Schneeschuhwandern einfach Höllenspaß“, sagt Peter

Schlickenrieder, Silbermedaillengewinner im Langlauf von Salt Lake City 2002, heute Vizepräsident des Deutschen Skiverbands.

Auch viele deutsche Skiorte haben den Trend erkannt und bieten inzwischen Kurse im Schneeschuhwandern und in den anderen nordischen

Sportarten an (siehe Kasten). Der deutsche Skiverband hat eigens die Initiative „Nordic aktiv“ gegründet.

Für „Deutschland bewegt sich“, die große Initiative von BILD am SONNTAG, Barmer und ZDF, erklärt Peter Schlickenrieder die Vorteile des Sports: „Das Stapfen mit Schneebret-

tern ist für Einsteiger und Fortgeschrittene prima. Die Belastungen lassen sich steigern, indem man schneller läuft und sich kraftvoller mit den Schaufeln abstößt.“ Das Naturerlebnis streicht die Seele, baut Stress ab. Die gleichmäßigen Bewegungen auf weichem Boden stärken Herz und

Kreislauf, durchbluten auch die Waden (gut bei Problemen!), schonen die Gelenke. Prima zum Abnehmen: „Die Belastung bei relativ niedriger Intensität kurbelt die Fettverbrennung“, sagt Schlickenrieder.

Die Technik lässt sich schnell

FITNESS AUF DIE NORDISCHE ART

Ab durch die Winterlandschaft – das läuft gleich in mehreren nordischen Varianten! Neben Schneeschuhwandern mit diesen Sportarten:

Nordic Classic: Langlauf-Ski werden parallel in gespurten Loopen geführt (Foto links). Gleichmäßige Bewegungen trainieren große Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme) und stärken Herz- und Kreislauf. Fördert den Gleichgewichtssinn. Durch die geringe Belastung auch bei Knie-, Rücken- und Hüftproblemen und für Untrainierte geeignet. Ski: Ideal für Einsteiger sind ungewachsene Ski oder Ski mit Steig-

hilfen. Stocklänge: 0,85 x Körpergröße (Achselhöhe). Schuhe: Solen fest am Fuß anliegen, stabil konstruierte Sohlen mit definierter Steifigkeit haben (wichtig zum Führen des Skis).

Nordic Cruising: Beim Kreuz- und quer-Laufen durch unberührte Schneelandschaften geht es nicht um die perfekte Technik, sondern um sicheres Bewegen und Fitness. Ski: Für das „Joggen auf

Schnee“ gibt es spezielle Cruising-Ski, das sind kurze, breite Ski, die sich für die Loipe und auch für das ungespurte Gelände nutzen lassen.

Nordic Skating: Die sportlichste und schnellste Variante, für die eine präparierte Piste nötig ist (Foto rechts). Erst diese ermöglicht das schnelle Hin- und-her-Gleiten wie beim Schlittschuhlaufen. Prima für Fortgeschrittene, da koordinierte, kraftvolle Be-

wegungen vor allem der Arme und Beine gefragt sind. Setzt sehr gute Kondition voraus. Die schmalen Skating-Ski so fünf bis zehn Zentimeter länger als der Körper sein. Wer jetzt Lust bekommen hat, „Nordic Fitness“ auszuprobieren, Der Deutsche Skiverband (D) und viele Skischulen bieten in Steigerkursen an.



5.1.7 SportBILD – Aktion OlympiaPass

5.1.7.1 Anzeigen

In der fortlaufenden Serie zum OlympiaPass wurden zwei Anzeigenräume der BARMER Testimonials des DSV zur Verfügung gestellt, um die über die Zusammenarbeit vorzustellen:

Am 14.12.2005: Peter Schlickenrieder



Nordic aktiv!

Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben

Die BARMER Deutschlands größte Krankenkasse, und der Deutsche Scherbrand (DSV), als einer der erfolgreichsten Sportverbände Deutschlands, haben ein Aktionsbündnis für gesundheitsfördernde sportliche Bewegung geschlossen. Ein Schwerpunkt ist die Förderung des DSV nordic aktiv-Konzepts.

Damit stehen derzeit über 3000 DSV-Nordic-Walking-Trainer zur Verfügung, um in über 4000 Vereinen das DSV die richtige Technik in den nordic aktiv - Sportarten, wie Nordic Walking, Nordic Skiing (Inline mit Skiern), Nordic Skiing (Schlängel) und Nordic Snowboarding, zu vermitteln. Mit der richtigen Technik erleben Sie die positive Wirkung für Ihre Gesundheit und Fitness und Spaß mit Bewegung in der Natur.

BARMER-Mitglieder erhalten einmal jährlich 80 Prozent der Kursgebühren von Nordic-Walking-Kursen ersetzt, maximal 75 €. Die entsprechende Teilnahme an den DSV Nordic-Walking-Kursen berechtigt die BARMER um 100 Punkten im Rahmen des BARMER Bonusprogramms aktiv zuzurechnen.

Weitere Informationen gibt es unter www.barmar.de, bei unseren 17.000 Experten in den rund 1000 Geschäftsstellen oder beim DSV unter www.ski-curling-ahornrindchen.de



GESÜNDER LEBEN

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT, WELLNESS UND MEHR WOHLBEFINDEN • NR. 50/9. DEZEMBER 2005

Wer hätte sich vor ein paar Jahren vorstellen können, daß Menschen mit Ski-Stöcken durch Parkanlagen schreiten? Inzwischen gilt Nordic Walking als Breitensport. Genau diesen Trend wollen jetzt der Deutsche Skiverband (DSV) – und die Skihersteller – für den Winter nutzen. Wenn die Armbewegung mit Stöcken bereits klappt, warum dann nicht noch Ski unter die Füße schnallen? Nordic Cruising heißt das Zauberwort, das nicht nur überzeugte Walking-Fans aktivieren soll.

Ideales Ausdauertraining

Das englische Wort „Cruising“ bedeutet soviel wie „Kreuzfahrt, Vergnügungsfahrt“ und drückt aus, was damit gemeint ist: Mit Spaß im Schnee unterwegs sein, entweder in der Loipe, neben den gespurten Bahnen oder einfach querfeld-ein. „Es geht dabei nicht um maximale sportliche Leistungen“, erklärt Henke Hölzig, Langlauftrainerin im Deutschen Skiverband. „Ziel ist vielmehr, sich in der Natur an frischer Luft zu bewegen.“ So ganz nebenbei werden dabei bis zu 90 Prozent aller Muskeln beansprucht. „Ein perfektes Ausdauertraining“, so die Expertin, bei dem bis zu 700 Kalorien pro Stunde verbrannt werden. Es regt den Stoffwechsel an, bringt Herz und Kreislauf in Schwung und baut Stress ab. Wer regelmäßig unterwegs ist, kräftigt auch Beine, Po, Arme und Rumpfmuskulatur. Die sogenannten Cruising-

Nordic Cruiser können in oder abseits der Loipe laufen



Fitness-Spaß im Schnee

Wie Ski-Langlauf, aber einfacher und weniger anstrengend – warum **Nordic Cruising** das Zeug zum neuen Trendsport hat

oder Fitness-Ski sind etwas breiter und kürzer als klassische Langlaufmodelle und deshalb gerade für Neulinge leichter zu handhaben. Es gibt

sie in vier verschiedenen Längen zwischen 1,60 und 1,90 Meter. Bei der Auswahl ist das Körpergewicht entscheidend: je schwerer der

Sportler, desto länger die Ski. Und für die Stöcke gilt: Sie sollten bis unter die Achseln reichen, für Anfänger können sie auch etwas kürzer sein. Inklusive der Schuhe – entwe-

der spezieller Cruising-Modelle oder der üblichen Skilanglauf-Schuhe – kostet die Ausrüstung etwa ab 200 Euro.

Marketing und Motivation

Wie die Ausrüstung erinnert auch die Technik stark an das klassische Langlaufen, auch wenn die Gleitphasen kürzer sind und weniger Krafteinsatz fordern. Kritiker mögen sagen: Da wird nur etwas Althergebrachtes neu vermarktet. Aber das ist unwichtig – Hauptsache, es macht Spaß und ist obendrein auch noch gesund und entspannend. ■

WOLFRAM TAUSCHER

BUCH

Wölzenmüller/Wenger
Richtig Nordic Ski

Cruising, Langlauf,
Skating – Tips für den
Winter-Ausdauersport

BLV-Verlag, 128 S., 10,95 €

LANGLAUF-REVIERE

Hier wird gespur

Der Deutsche Skiverband verzeichnet über 20 sogenannte **Activ Nordic Zentren** mit relativ hoher Schneesicherheit in den deutschen Mittelgebirgen und den Alpen. Dort finden Sie präparierte Loipen und können Unterricht nehmen. Außerdem bieten bundesweit rund **4000 örtliche Skivereine** Einsteigerkurse fürs Nordic Cruising an. Nähere Informationen, auch über Veranstaltungen, finden Sie unter www.ski-online.de

pur für Schnee

hren für den Olympiasieger das »größte Gemeinschaftserlebnis« ist

HECKEDÄHL

Wasmeier über
ledisziplin laut
gerät er ins
»Wenn man
ens in großen
rg hinunterfährt
auf der Piste ist
vergleichbar mit
Riesenslalom«,
zination pur und
sspaß.«
ar 1985 Weltmei-
ympiasieger im
alpine Disziplin,
utschen seither
chwächeln. Was
weil der deutsche
Margreiter den
die Basis allen al-
sieht.
erzweifeln, sieht
Normalskifahrer
Form, den alpi-
nen. »Ich bin häu-
unterwegs. Ich er-
r, daß Riesensla-
ist, die sich jeder
sagt Wasmeier.

Slalom sei den meisten zu eng. Und beim Super-G, hier war Wasmeier 1994 ebenfalls Olympiasieger, »wird es vielen zu schnell«.

Riesenslalomfahrer sind schneller unterwegs als Slalomfahrer, weil ein Riesenslalom-Kurs weniger Tore aufweist, die in größerem Abstand zueinander stehen als im Slalom.

Dies erfordert bedeutend weniger Schwünge, wodurch mehr beschleunigt werden kann. Wasmeier: »Der Riesenslalom ist die Mitte, rechts geht's zum Slalom, links zum Super-G. Wer Riesenslalom nicht beherrscht, hat es schwer, in den anderen Disziplinen Fuß zu fassen.«

Nicht ohne Grund kommen die Besten der Branche stets vom Riesenslalom: Ingemar Stenmark, Kjetil-André Aamodt, Bode Miller, Pirmin Zurbriggen, Marc Girardelli. »Insofern«, sagt Wasmeier, »bin ich besonders stolz auf meine Riesenslalom-Erfolge.«

Doch ohne Training funktioniert nichts. Der Mensch neigt dazu, das zu machen, was ihm am besten taugt. Wasmeier indes hat immer das trainiert, was er am wenigsten mochte. »Weil das in der Regel auch mein größter Mangel war«, sagt er.

Nach seiner Rücken-Operation 1987 konnte er keine Kniebeugen mehr mit Hanteln absolvieren. »Also hab' ich ein Stahlseil bei mir

vor dem Haus auf 1,50 Meter Höhe um zwei Bäume gebunden. Dann hab' ich mich draufgestellt und einbeinige Kniebeugen gemacht. Viermal 20 Wiederholungen, alles in der Schwebe auf dem Drahtseil. Das hab' ich dann noch verfeinert und bin mit Ski-Schuhen aufs Seil. Dadurch hab ich mein Gleichgewichtsgefühl verfeinert und genau die Muskelgruppen trainiert, die ich brauchte.«

So artistisch muß sich der gemeine Ski-Fan natürlich nicht für den Winter präparieren. Hier rät Wasmeier: »Treppensteigen ist eine wunderbare Vorbereitung. Man kann ja auch flitzen. Nordic Walking ist auch ein Superausgleich, vor allem, wenn man bergauf geht. Und ganz wichtig: Gymnastik. Vorm Fernseher eine Decke auf den Boden legen und Stretchen. Schon nach wenigen Tagen merkt man, daß man beweglicher geworden ist.«

Um das nötige Gespür für Schnee zu entfalten, ist es laut Wasmeier nie zu früh: »Ich würde Eltern raten: Mit drei Jahren kann jedes Kind mit dem Skifahren beginnen. Da haben sie genug Kraft, von allein aufzustehen, und haben keine Angst. Die tun sich mit dem Lernen in diesem Alter wesentlich leichter.«

Wasmeier ist seit 1991 verheiratet hat drei Söhne. Er schwärmt: »So ein Ski-Tag ist für eine Familie ein Wahnsinnsgemeinschaftserlebnis, das größte, das man überhaupt haben kann. Das schweiß die Familie zusammen und erholt ungemein.« Er weiß, wovon er spricht. <

INFO ZUM OLYMPIAPASS

SPORT BILD-Umhefter

Der Umhefter zum OlympiaPass ist diese Woche der SPORT BILD beigelegt und außerdem in allen Barmer-Geschäftsstellen erhältlich. Das Extra-Heft informiert über die Olympia-Aktion von SPORT BILD und Barmer und weckt mit Ski- und Ernährungstips Lust auf Wintersport. Werden Sie fit, und gewinnen Sie eine Reise zu den Winterspielen nach Turin!



Infos zum Ski alpin

Wenn Sie wissen wollen, wo Sie in Ihrem Bundesland Skifahren lernen können, finden Sie auf der DSV-Seite www.ski-online.de unter dem Link Landesskiverbände alle Adressen.



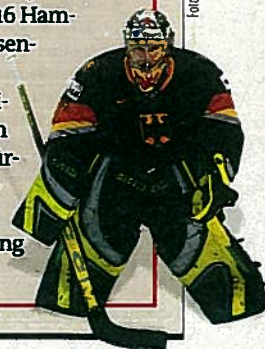
Beim Deutschen Ski-Verband ist Hubert Brühl (Foto) Direktor für Breitensport. Bei übergeordneten Fragen

erreichen Sie ihn unter:

hubert.bruehl@ski-online.de
Für Informationen zur Ausbildung zum Skilehrer können Sie Stefan Wiedeck vom DSV kontaktieren: stefan.wiedeck@ski-online.de

Aktion für Leser

SPORT BILD und Barmer machen es möglich: Lernen Sie die besten deutschen Wintersportler persönlich kennen. Wir verlosen 5 x 2 Karten für einen Tag beim Eishockey-Nationalteam beim Deutschland-Cup am 11. November in Hannover (inkl. Anreise, Übernachtung). Schießen Sie Penalties gegen die Nationaltorhüter, und sehen Sie die Spiele Slowakei gegen Kanada, Deutschland gegen die Schweiz live! Eine Postkarte mit Stichwort »Eishockey« an SPORT BILD, 20816 Hamburg senden. Einsendeschluß: 7. November. Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen dürfen nicht mitmachen. Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen.



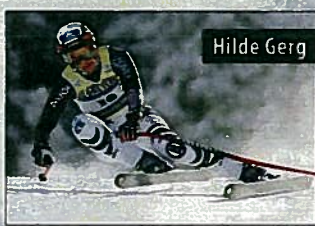
SUPER-G



Der Super-G, eigentlich Super-Riesenslalom, wurde 1982 eingeführt und ist neben der Abfahrt die zweite Speed-Disziplin. Die Strecke ist kürzer

die der Abfahrt. Die Super-G-Strecke bei 25 Meter lang (Abfahrt: 3299 Meter).

ABFAHRT



Hilde Gerg

Mit 140 Sachen auf betonharter Piste – Abfahrtslauf ist wie Autorennen ohne Knautschzone. Die Tore, die den Kurs abgrenzen, sind weit genug voneinander entfernt, um richtig Gas zu geben. Gefahrenpunkte sind mit Lebensmittelfarbe im Schnee gekennzeichnet.

Nordic Walking



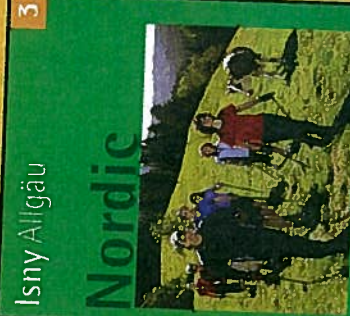
Bewegung & Kur im Allgäu



- Einziges Schroth-Heilbad Deutschlands
- 90 km Nordic Walking Park
- 300 km Wanderwege
- Wellnessparadies für Anspruchsvolle
- Gastronomie und Hotellerie der Spitzenklasse
- Attraktive Pauschalangebote

Nordic Walking Touren
5 Ü/NP, 3 geführte Touren inkl. Einführung in die Technik, 2 Großmassagen
Im 3 Sterne Superior Hotel pro Person ab € 293,00

Info: Kurverwaltung Oberstaufen
PF 80, 87528 Oberstaufen/Allgäu
Telefon 08386/9300-0
Info@oberstaufen.de
www.oberstaufen.de



Isny Allgäu

Nordic Walking

Erlernen Sie die Nordic-Walking-Technik durch erfahrene Trainer in kleinen Gruppen.

Komplettpreis p. Pers. 349,- Euro.
Vier Übernachtungen/Frühstück, Kursgebühr, Leihnausrüstung, Stadtführung, Info-Paket.
Rundum betreutes Programm.

Information:
Isny Marketing GmbH
88316 Isny im Allgäu
Tel. (07562) 98 41 73
Fax (07562) 98 41 72
www.isny.de



Nordic Walking Spezial

Walken Sie auf dem Königsweg durch die schönen Wälder im Vogtland und entspannen Sie in einem traditionellen Kurort.

- 1 Nordic Walking Einführung in Theorie und Praxis
- 1 Nordic Walking auf dem Königsweg zwischen Bad Elster - Bad Brambach (* inkl. videogestützte Ganganalyse)
- 1 Naturmoorpackung, 1 Klassische Massage, 1 Aquasport (in der Gruppe), 1 Fußreflexzonenmassage, Freier Eintritt für die Bade- und Saunalandschaft "Elsterbad"
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück p. P. ab € 239,-

Information & Buchung:
Sächsische Staatsbäder GmbH
Tel. 037437 / 71111
BAD ELSTER www.saechsische-baeder.de
BAD BRAMBACH staatsbaeder.de



Bad Salzungen
...ich fühl' mich wohl.

Sole & Nordic Walking

...mit Luft und Wasser wie an der See
Verschiedene Nordic-Walking-Routen - 2-, 4- und 7-Tage-Programme für Einsteiger und Fortgeschrittene - Geführte Nordic Walking Wanderungen - Entspannung in der VitalSol GesundheitsTherme umm. z.B. 7 Ü/N mit umfangreichem Aktivprogramm ab € 333,- p.P.
Weitere Informationen und Buchung:
Staatsbad Salzungen GmbH - ☎ 052 22-18 31 83 - www.bad-salzungen.de



"BROTTERODE AM GROSSEN INSELBERG"
1. seiner Art in Thüringen

- Wandern - Walken - Nordic Walking - Wintersport
- Zertifikatsübergabe Mitte Oktober 2005
- 4 zertifizierte Strecken für Sommer- und Winternutzung
- Herrliche Mittelgebirgslandschaft, direkt am Rennsteig im Thür. Wald
- 100 km markiertes Wanderwegenetz
- Quartiere in allen Preislagen - Thüringer Gastfreundschaft inklusive

Infos: Gästeinformation - PF 21 - 98599 Brotterode - Tel. 036840/3333
Fax 036840/3335 - gaesteinformation@brotterode.com



Bad Suderode
Wellness und Kuren im Harz

Entdecken Sie eine der stärksten Calciumquellen Europas!
Nordic Walking-Woche ab € 249,- mit Aufwärm- und Laufseinheiten, Ausleihe Stöcke, Massagen, Aqua-Fitness, Kiangwanne, Eintritt Saunen und Calciumsolebad, 5 Ü/N, Gästekarte
Nordic Walking-Wochenende ab € 98,-
Kurverwaltung Tel. (03 94 85) 510
www.bad-suderode.de



Pyrmont Wellness
Walking Weekend

Besuchen Sie unser Walking Event für jedermann vom 23.-25.09.05
Leistungen: 2 Ü/N, Kulturevent, Teilnahme Walking-Day, Startgeld, "Hufeland Therapie" (Eintritt), Kurkarte
p. Pers. ab € 119,-
BAD PYRMONT
Staatsbad-Information
Tel. 05281/151515, Fax 05281/151780
info@staatsbad-pyrmont.de
www.wellness-walking-weekend.de



Nordio-Walking-Paradies

Das Waldecker Land ist "Nordic Walking-Land". Wir bieten Ihnen mit 600 km beschatteten Nordic Walking-Strecken in 24 Parks, umfangreichen Kursangeboten und einem riesigen Trainerspool ein ideales Angebot.

Touristik Service
Waldeck-Eichenbühl GmbH
Freecall 0800/9543590
Fax 05631/954378
Info@waldecker-land.de
Waldecker Land
im Hohensteiner- und
im Hohensteiner- und



Ostseebad Zinnowitz
- Urlaub für die Sinne -

2009 - 700 Jahre
Eintauchen und Wohlfühlen.
BadeFreuden das ganze Jahr in unserer Bernsteintherme.
Das gibt's im Ostseebad Zinnowitz.
Außerdem feinsten Sandstrand (mit PKK, Hundezone), schattige Wälder, wunderschöne Promenade, Bäderarchitektur: Uni: Tennis, Wellness, Sportanlagen, Veranstaltungen, Theater, Galerien, Vinetafespieler.

Infos: Kurverwaltung Ostseebad Zinnowitz - Neue Strandstraße 30
17454 Zinnowitz
24h Servicetelefon: 07 00/07 70 88 00
Telefon: 03 83 77 / 4 92-0
Fax: 03 83 77 / 4 22 29
Internet: www.zinnowitz.de
e-mail: kurverwaltung@zinnowitz.de

inschtes bitte ankreuzen:

2	3	4	5
7	8	9	

Gewinnrechte Infos kostenlos & schnell!
Einfach Coupon mit Absender und Telefon schicken/faxen/mailen an:
COUPON-SERVICE, Postfach 1130
19386 Goldberg, Fax 038736 / 41822
coupon.servive@westpress.de
Einsendeschluss 10.11.2005

NFM 01/2005



DSV

A.N.I.

NWCA

DWI

Deutscher Skiverband,
Abt. Breitensport, Dr. H. Brühl,
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Tel. 089-85790 260
Fax. 089-85790 257
Hubert.bruehl@ski-online.de
www.ski-online.de/nordicaktiv
Alfons Hörmann (Präsident)

Associazione Nordica Fitness Italiana, (Ital. Nordic Fitness Vereinigung), Karl Wolfstr. 75, 39012 Meran (BZ)/Italien
Tel. 0039-347-2350506
info@nordicwalking.it
www.nordicfitnessworld.info
Thommy Schöpf (Präsident)

NWCA European Division,
Internationaler Nordic Walking Trainerverband,
Dauerwaldweg 1, 14055 Berlin
Tel. 030-30107060
info@nwca.de
www.nordic-walkers.de
Peter Suarez (Sport Direktor und Bundestrainer)

Deutsches Walking Institut,
Luisenstr. 4, 78073 Bad Dürkheim
Tel. 07726-92 82 55
Fax 07726-370943
info@walking.de
www.walking.de
Prof. Dr. Klaus Bös (1. Vorsitzender), Dr. Petra Mommert-Jauch (2. Geschäftsführerin)

Ca. 2500 bis Juli 2005
Aug. – Dez. 2005: ca. 800 – 1000

Bisher 300; 2005: 200

Bisher über 3000; 2005: ca. 600

Bisher mehrere tausend;
2005: über 1000

Mind. 2 Tage + Heimstudium
(siehe Curriculum)

BI: 2 Tage
Instructor: 3 Tage

Intensivseminar 1 Tag plus kostenlose, jährl. Auffrischungsseminare

Zwischen 2 und 5 Tagen

Ca. EUR 195 (Mitglieder)
Ca. EUR 230 (Nicht-Mitglieder)

BI: 199 EUR
I: 299 EUR

Gruppenausbildung 179 EUR
Zweierausbildung 279 EUR
Einzelausbildung 379 EUR

Zwischen 190 und 300 EUR

Erste-Hilfe-Nachweis, Studium der Grundlagenliteratur, Hospitation bei ausgebildetem DSV-NW-Trainer, Beherrschen der NW-Technik

Erfahrung im Leiten von Gruppen & Ausdauersport, Beherrschen der NW-Grundtechnik (Grundkenntnisse der 7 Step Methode)

Profil: Sportbegeisterte, gesundheitsbewusste Menschen, die als Übungsleiter oder Trainer ihr Wissen weitergeben wollen

Je nach Zertifizierungswunsch sind entsprechende Vorkenntnisse notwendig

U. a.: Individualisierung der Technik; NW-Gesundheitsaspekte; Ganzjahresbetreuung nach dem NordicAktiv-Konzept; Vereinskonzent

Gute Grundtechnik, positiver Lehrauftritt, Kompetenz in Methodik und Didaktik

Ausgefeilte Lehrmethodik und -didaktik

Auf den funktionell-orthopädischen Gesichtspunkt beim Nordic Walking

U. a.: NW SOFT-, FITNESS- & SPORT – Entwickeln der individuell optimalen NW-Technik

Grundtechnik ALFA 247 – 7Steps; Nachweis des eigenen Könnens positiver Lehrauftritt, Prüfung

U. a.: Bein- und Stocktechnik; Trails markieren; Nordic Jogging, Uphill, Downhill und Beach Walking

DWI-Gehschule, die methodisch-didaktisch richtige Einführung in die funktionale NW-Technik

U. a.: Geschichte, Zielgruppen, Motivation, Gesundheitsaspekte, Trainingslehre, Gruppenbetreuung

Grundlagen: Trainingslehre, Methodik/Didaktik, 7Steps, Führung von Gruppen

U. a.: Geschichte, Gewichtsreduktion; Herzfrequenz; Material, Marketing und Werbung

Seriöse Infos zur Forschung, funktionell-physiologische & internistische Betrachtungsweise von NW

Ca. 50: 50

40:60

35:65

U. a.: NW mit Kindern; Technik und Methodik; Gewichtsmanagement; Prävention/Therapie: NW und Asthma, NW und Diabetes mellitus; herzfrequenzorientiertes Training; Nordic Running; Nordic Blading; vom Nordic Walking zum Nordic Cruising (Winter)

Herzfrequenzgesteuertes NW; Technik /Methodik/ Videoanalyse

Kostenlose jährliche Auffrischungsseminare im NWCA-Ausbildungszentrum Berlin; Workshops im NWCA Sport- und Seminar Resort Rügen & Centro Deportivo de España in Spanien (Termine/Teilnahmegebühr auf Anfrage)

U. a.: NW für Kinder & Jugendliche, zur Gewichtsreduktion & als Figurtraining, bei Osteoporose und Gefäßerkrankungen, zur Entspannung, bei Gelenk- und Rückenerkrankungen; meditatives Walking.
Kosten: jeweils 130 EUR

der Zeit

Schlägt sich Ihr Engagement auch in den Mitgliederzahlen nieder?

Selbstverständlich stärkt die Initiative unser Image. Als größte deutsche Krankenkasse leisten wir damit aber vorrangig einen zentralen Beitrag zum gesundheitspolitischen Ziel, Prävention zu stärken und Gesundheit zu fördern. Diesem Auftrag sollten sich alle Kassen stellen.

Im Winter ist es besonders schwer, die Leute von der Couch zu locken. Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Skiverband?

Zum Beispiel kann man mit Skilanglauf nun das Sportabzeichen ablegen und bekommt bei der Barmer dafür sogenannte Bonuspunkte, für die es Prämien gibt. Für Nordic Walking übernehmen wir einen Großteil der Kursgebühren. Und wir veranstalten gemeinsam mit SPORT BILD den OlympiaPass, bei dem es für einen sportlichen Betätigungsnachweis eine Reise nach Turin zu gewinnen gibt.

Ist beim Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ein positiver Trend zu erkennen?

Wir treffen mit dieser Kampagne den Nerv der Zeit. Die Menschen registrieren zunehmend, daß in Bewegung und Ernährung der Schlüssel für ein gesünderes, besseres und längeres Leben liegt. <

Die wichtigsten Adressen zum OlympiaPass

Die Barmer-Initiative »Deutschland bewegt sich!« wurde am Weltgesundheitstag, dem 7. April 2003, ins Leben gerufen und hat seitdem 16 Millionen Menschen in Bewegung gebracht. Zu den Partnern dieser Kampagne

gehören die Volkshochschulen, der Deutsche Sportbund, aber auch viele Sportverbände wie der Deutsche Turner-Bund oder der Deutsche Skiverband. Die wichtigsten Adressen und Informationen finden Sie hier.

INFOS BARMER

Unter www.barmer.de erhalten Sie alle Informationen zu Kursen und Events rund um Wintersport und »Deutschland bewegt sich!«. Klicken Sie auf den Link **Sport & Ernährung**, und finden Sie Details zum Fitness-Test und im Veranstaltungskalender Termine der Aktionen der nächsten Monate. Dazu gehören Nordic Walking-Treffs, Laufwettbewerbe,

aber auch Bade- und Saunatage. Außerdem hat die Barmer ein Bonusprogramm entwickelt, nach dem Mitglieder für bestimmte Präventionsmaßnahmen Bonuspunkte sammeln, die in Prämien umgewandelt werden können. Zu diesem Bonus-Programm gehört zum Beispiel auch der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (siehe Kasten unten).

INFOS DEUTSCHER SKIVERBAND

Der Deutsche Skiverband präsentiert auf seiner Internetseite www.ski-online.de unter dem Link Breitensport ein umfassendes Angebot an Breitensportkursen. Ob Ski alpin, Langlauf oder Ski-in-line – viele unterschiedliche Sportarten sind dabei.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem neuen Nordic-Aktiv-Konzept, das die Disziplinen Nordic Walking, Nordic Skiing, Nordic Biathlon und Nordic Snowshoeing vereint. Auch hier gibt es Kurse und Aktionen: www.ski-online.de/nordicaktiv



INFOS DEUTSCHER SPORTBUND

Ein beliebter Nachweis für die eigene Fitness ist auch das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes (DSB). Alle Informationen findet man unter www.deutsches-sportabzeichen.de. Zu den Disziplinen, in denen man das

Sportabzeichen absolvieren kann, gehört im Winter sogar Langlauf. Die Barmer spendiert hier Bonuspunkte für die Teilnahme. Der DSB bietet außerdem ein Angebot an sportlichen Aktivitäten für jedermann. Siehe www.dsb.de

INFOS DEUTSCHE OLYMPISCHE GESELLSCHAFT

Alle Informationen rund um die olympische Bewegung in Deutschland erhält man auf der Internetseite der Deutschen Olympischen Gesellschaft unter <http://olympia-bewegt-alle.de>. Als Basisorganisation des Nationalen

Olympischen Komitees für Deutschland hält die Olympische Gesellschaft Olympia und seine Werte mit Initiativen und Aktionen lebendig und will insbesondere Kinder und Jugendliche für die olympische Idee begeistern.

Minimaler Aufwand,

maximaler Nutzen

Mit viel Spaß an der Bewegung will Sie Peter Schlickeknieder von der Couch holen. Der Silber-Gewinner empfiehlt die Nordic-Aktiv-Sportarten

SPORT BILD: Herr Schlickeknieder, dreieinhalb Jahre nach Ihrem Olympia-Silber in Salt Lake City sind Sie immer noch sehr fit. Wie gelingt Ihnen das?
Peter Schlickeknieder (35): In erster Linie halte ich mich mit den Nordic-Aktiv-Sportarten fit. In meiner Nähe habe ich etwa die Brecherspitze (1683 Meter). Die springe ich im Nordic Walking hoch. Auch Nordic Blading mache ich sehr gern – also Inline-Skating mit Stöcken. Natur und Ausdauersport, daraus ziehe ich meine Befriedigung. Am liebsten jeden Tag.

Wie wollen Sie als Sportverrückter die Leute vom Sofa holen?
Mit Spaß an der Bewegung in der freien Natur. Dabei hilft das

Nordic-Aktiv-Konzept des Deutschen Skiverbands. Damit gelingt der Einstieg in den Sport schnell und auf sanfter Weise.

Wie sieht dieses Konzept aus?

Die DSV-Nordic-Aktiv- und Walking-Zentren stehen im Mittelpunkt. Dort werden Einsteiger und normale Sportler von DSV-Trainern an die Hand genommen. Man hat vom ersten Meter weg wirklich Freude. Nicht erst Frust erleben, weil man die Technik nicht beherrscht. Deshalb gibt es deutschlandweit in den 152 DSV-Zentren rund 3000 in Wintersportarten ausgebildete DSV-Trainer.

Welche Anfängertipps sollten vermieden werden?

Man sollte nicht meinen, daß man sich die Sportarten unbedingt selbst beibringen muß. Beim Nordic Walking kann man die richtige Technik schon nach ein bis zwei halben Stunden beherrschen. Zudem ist

der Materialaufwand gering. Zusammengefaßt: minimaler Aufwand, maximaler Nutzen.

Was ist das Besondere an den Nordic-Aktiv-Sportarten?

Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen beschrieben. Je nach Leistungsstärke gibt es verschieden schwere Rundstrecken.

Wie kann man sich sonst noch in Form bringen?

Mit den Übungen, die Magdalena Brzeska auf den folgenden Seiten zeigt. Das sind 15 Minuten, die man immer einschieben kann. Wenn man zusätzlich noch 30 Minuten draußen Walking macht, habe ich schon viel für meine Gesundheit und meinen Körper getan. So bereite ich mich auf viele andere Wintersportarten vor. Denn ich bekomme mehr Kondition, eine bessere Koordination und Geschicklichkeit.

Wo kann man Nordic Walking betreiben?

Auf den Streckennetzen der DSV-Nordic-Aktiv- und Nordic-Walking-Zentren. Auf Start- und Stationstafeln sind verschiedene

Werden Sie auch am OlympiaPass teilnehmen?

Natürlich. Ich betreibe viele Sportarten: Skifahren, Langlauf sowie auch mal Biathlon und Skispringen. Ich werde auch ein schönes Foto davon schicken.

Welches große sportliche Ziel haben Sie sich gesetzt?

Erst einmal möchte ich täglich zum Sport kommen. Damit lege ich die Grundlagen für meinen großen Traum. Ich möchte den Mount McKinley (6194 Meter) in Alaska als einer der Schnellsten auf Langlauf-Skiern überqueren. Alles, was Abenteuer-Charakter hat, ist meine Welt.

Peter Schlickeknieder stützt sich auf seine Nordic Walking-Stöcke. Der ehemalige Langlauf-Star ist einer der größten Experten der Nordic-Aktiv-Sportarten

DAS IST PETER SCHLICKENRIEDER

Peter Schlickeknieder wurde am 16. Februar 1970 am Tegernsee geboren. Der größte sportliche Erfolg des Bayern war die Silbermedaille im Langlauf-Sprint bei den Olympischen Spielen 2002. Seit 2005 ist er Vizepräsident im Deutschen Skiverband (DSV). Mittwochs morgens um 9 Uhr zeigt er im Tele-Gym auf Bayern 3 sein Fitness-Programm.



Schlickeknieder zeigt sein Olympia-Silber

Nordic Stolpern



Die Trendsportart Nordic Walking soll ja angeblich ganz einfach sein. Doch fast jeder zweite macht Fehler beim Walken – BamS erklärt, wie es richtig läuft

ANZEIGE

ANZEIGE

Gebrauchsanleitung

Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben



DSV Nordic Aktiv. Deutscher Skiverband (DSV) und BARMER zeigen wie es geht. **DSV Nordic Walking Trainer laden ein**, z.B. zu Original-Nordic Walking Kursen.

Die **BARMER** belohnt die Teilnahme durch **Bonuspunkte** und **Zuschuss** der DSV Kurse.

Mehr Infos unter www.ski-online.de/nordicaktiv, www.barmer.de und bei den 17.000 Experten in unseren rund 1.000 Geschäftsstellen.



nordicaktiv

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

PANORAMA
Rosi und Christian beim Nordic Walking vor dem wunderschönen Geroldsee. Christians Geburtshaus steht hier in der Nähe

Von B. SCHWEDHELM

Zügig einen Fuß vor den anderen setzen, dabei leicht mit den Stöcken den Vortrieb unterstützen. Nordic Walking ist die Weiterentwicklung des normalen Gehens – also kann man dabei eigentlich nicht viel falsch machen. Könnte man meinen ...

Oder doch? „Ganz einfach ist der korrekte Bewegungsablauf nicht“, sagt Ski-Idol Christian Neureuther (56), heute einer der Vorreiter der Walking-Bewegung.

Nahezu 70 Prozent der Nordic Walker haben deswegen Fehler im Bewegungsablauf. „Daran leidet die Effektivität des Trainings, man hat weniger Spaß – und kann einfach die vielen gesundheitlichen Wirkungen nicht richtig nutzen, die der Sport besitzt“, ergänzt „Gold-Rosi“ Mittermaier, seit fast 25 Jahren mit Christian verheiratet.

Für BamS machen die beiden beim Nordic Walking mal alles gründlich falsch – absichtlich! Und geben einfache Tipps, wie man die Fehler schnell korrigieren kann.

Fehler 1: Steifer Ellbogen

„Den Ellenbogen nicht steif beugen oder nur aus den Ellenbogen den Stockeinsatz machen“, erklärt „Gold-Rosi“. „Besser ist die ALFA-Technik.“ A steht für aufrecht, L für langer Arm (siehe Foto oben), F für flacher Stock (neben dem Körper zwischen vorderem und hinterem Bein aufsetzen), A für angepaßter Schritt (mittellang). „Wer sich diese vier Buchstaben immer wieder ins Gedächtnis ruft, kann seine Technik schnell verbessern.“



Fehler 2: Hände verkrampft

„Beim Nach-hinten-Schwingen des Arms darf man den Griff des Walking-Stocks nicht umklammern. Sonst können Verspannungen im Hals- und Nackenbereich die Folgen sein“, sagt Rosi. „Durch das Öffnen der Hand

und den Druck auf die Schlaufe wird auch die Armstreckmuskulatur gekräftigt. Außerdem verbessert sich der Blutfluß, das Öffnen/Schließen wirkt wie eine Venenpumpe.“ (Richtige Bewegung: kleines Foto.)

Gelenke ++ Muskeln ++ Sehnen

Bewegen ohne Schmerzen

Bewegung ist gesund: Sie kräftigt Herz und Kreislauf, stärkt das Immunsystem und verbessert die Blutwerte. Doch für viele Menschen ist Bewegung mit durch Entzündung verursachten Schmerzen verbunden.

Einseitige Belastungen im Beruf und Haushalt und nicht zuletzt Bewegungsmangel lassen Gelenke versteifen und Muskeln und Bindegewebe verhärten. Auch Jüngere sind betroffen. Gönnten Sie sich daher eine Enzymkur und machen Sie Ihre Gelenke, Muskeln und Sehnen wieder richtig fit! Enzyme sind an den unterschiedlichsten Vorgängen im Körper beteiligt: Sie halten den Stoffwechsel in Schwung, schützen vor Krankheitserregern und Umweltgiften und lassen Wunden heilen. Auch die körpereigene Abwehr funktioniert nur mit Hilfe von Enzymen.

Enzyme mobilisieren das Immunsystem und helfen so dem Körper, sich schneller selbst zu helfen. Seit Jahren

haben sich die natürlichen Enzyme in Wobenzym[®]N bewährt. Millionenfach!

Die Enzyme in Wobenzym[®]N verbessern auch die Fließfähigkeit des Blutes. So werden Gelenke, Muskeln und Sehnen stärker durchblutet und besser mit Nährstoffen versorgt. Selbst überlastete und schmerzende, arthrotisch entzündete Gelenke können mit Wobenzym[®]N wieder bewegt werden, Schmerzen und Schwellungen gehen merklich zurück.

Die einzigartige Enzymkombination in Wobenzym[®]N sorgt dafür, dass die schmerzhaften Entzündungsprozesse in geordneten Bahnen verlaufen, zügig ausheilen und nicht chronisch werden. Damit Bewegung wieder Freude macht!

Wobenzym[®]N verringert Schwellungen und Schmerzen in Muskeln, Gelenken und Sehnen und sorgt auf natürliche Weise dafür, dass das Immunsystem im Gleichgewicht bleibt.

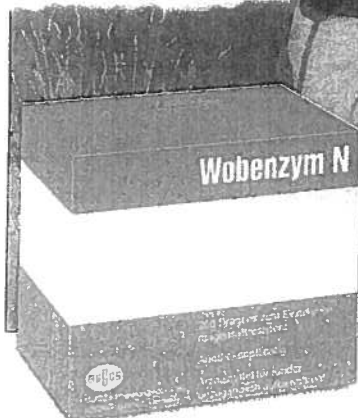


Entzündungen der Gelenke, Muskeln und Sehnen

Wobenzym[®]N

... damit Bewegung wieder Freude macht

- Verringert Schwellung und Schmerz
- Beschleunigt den Entzündungsablauf
- Hilfe für das Immunsystem



Wobenzym N

hilft dem Körper, sich schnell selbst zu helfen.

Wobenzym[®]N. Anwendungsgebiete: Entzündungen, funktionelle, nicht organisch bedingte Durchblutungsstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MUCOS Pharma GmbH & Co., Malvenweg 2, D-82538 Geretsried www.wobenzym.de

Stand: 01/02

70 | Service Gesundheit

Turnen Sie doch mal am Stock



Man kann die positiven Wirkungen von Nordic Walking noch weiter steigern: „Mit ein wenig Gymnastik am Stock wird auch die Koordination geschult und die Muskulatur sanft gedehnt“, er-

klärt Christian Neureuther. „Der Sport ist ja auch für Menschen mit Vorerkrankungen geeignet, zum Beispiel mit Knochenschwund. Für sie ist die Vermeidung von Stürzen im Alltag ein Trainingsziel – und das erreicht man durch Schulung der Ba-

lance“, ergänzt „Gold-Rosi“. Zum Beispiel mit dieser Übung (großes Foto): ein Bein und die Stöcke hoch, dann 30 Sekunden halten, Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: dasselbe mit geschlossenen Augen!

Dies sind die wichtigsten Übungen:

NORDIC-WALKING-PARCOURS

Zum nordischen Schnellwandern braucht man eigentlich wirklich nicht viel: Nordic-Walking-Stöcke, Walking- oder Jogging-Schuhe und ein paar Kilometer Wander- oder Waldweg. „Für Einsteiger besonders gut geeignet sind aber auch ‚Nordic-Walking-Parks‘, die schon in vielen landschaftlich schönen Gegenden entstanden sind“, sagt Christian Neureuther.

Auch „Deutschland bewegt sich!“, die große Gesundheitsinitiative von BILD am SONNTAG, Barmer und ZDF, unterstützt die Einrichtung mehrerer Parks. Die Fotos mit Rosi und Christian sind auf dem Nordic-Walking-Park „Tölzer Land“ entstanden. Die Parks oder Parcours bieten häufig verschiedene Strecken, meist sind Haltepunkte für Gymnastik und



Dehnübungen vorgesehen, die auf kleinen Schildern erklärt werden. In vielen Parks kann man sich auch Gruppen mit Lehrern anschließen.

Infos:
www.bild-online.de/nordicaktiv
www.nordic-walking-info.de

„Deutschland bewegt sich!“ -Termine Bundesweiter Badminton-Tag

Badminton-Aktionstag am 22. Oktober – bundesweit laden Vereine zum Spielen ein. Plus Mitmachaktionen im Centro in Oberhausen (NRW) und in der Elbhalle Radebeul (Sachsen). Infos: www.badminton.de.

Weitere Termine: Fitness-Tag in Neunkirchen (kostenlose Gymnastik- und Radkurse im Fitness-Studio am 22. 10. Wo? Fitness-Ecke, Boschstraße 2, 57290 Neunkirchen.

Nordic Walking in Nußloch Nordic Walking schnuppern und lernen am 23. 10. Treffpunkt: Racket-Center Nußloch, Walldorferstraße 100, 69226 Nußloch (Baden-Württemberg)

Aerobic-Tag in Herzberg Schnelle Bewegungen bei Musik stärken Ausdauer und Koordination – Aerobic Day am 23. 10. Elsterlandhalle, Wilhelm-Plecker-Ring 10, 04916 Herzberg (Sachsen).

Sport 15.10.2006

OlympiaPass – EINE AKTION VON **Sport** UND **BARMER**
Autber

SPORT BILD 05
Autber

Deutschland bewegt sich!



BARMER
Vorstands-
vorsitzender
Dr. Eckart
Fleckler (83)

Iben Sie tersport!

n gesünderes, besseres
langeres Leben

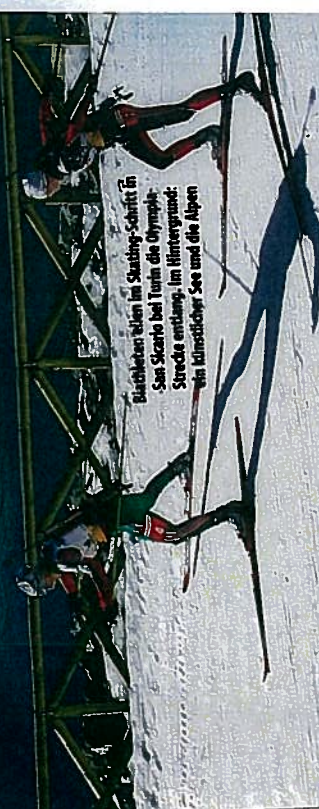
lympischen Winterspiele in
stehen vor der Tür. Lassen
ch von der Begeisterung
es grobarte Ereignis
cken, und treiben Sie Win-
orten, Nordic
ng, Langlauf oder ein Eis-
spiel mit Freunden –
leren Sie aus, was Ihnen
3 macht, und erwerben Sie
OlympiaPass von BARMER
SPORT BILD – und wenn
Glick haben, winkt eine
3 Reise nach Turin. Beden-
Sie, daß sportliche Bewe-
g Ihrem Körper guttut und
inhalten vorbeugt. Ziel ist
längeres, besseres und ge-
nderes Leben. Zu viele Men-
hen leiden heutzutage an
allisationskrankheiten, die alle
rch mehr Bewegung und
sewgewogene Ernährung ver-
eidbar wären.

ind Sie bei der BARMER versie-
hert, werden Sie für Ihre sport-
chen Aktivitäten außerdem mit
onuspunkten und tollen Prä-
nien belohnt. Machen Sie mit
el der großen Gesundheits-
nitiative »Deutschland bewegt
sich!« und genießen Sie den
Winter auf sportliche Art!

Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative
SPORT BILD UND BARMER

Schritt für Schritt

Machen Sie mit bei der großen Wintersport-Aktion von
SPORT BILD und BARMER! Werden Sie fit, und holen Sie
sich den OlympiaPass! Gewinnen Sie eine Reise
zu den Olympischen Winterspielen in Turin



Buchkenken leben im Skating-Schritt in
San Siro bei Turin die Olympia-
Strecke entlang, im Hintergrund:
im künstlichen See und die Alpen

VON NICOLA LÜCK

Für die Spitzensportler ist die
er Winter eine besondere
Saison. Denn es geht bei den
Wettkämpfen auf Pisten, Lo-
pen und Eisbahnen diesmal
um mehr als nur Siege. Es geht um
die Qualifikation für die Olympi-
schen Winterspiele in Turin (20. bis
26. Februar 2006). Und dafür haben
alle lange und hart trainiert.
»Wenn es um Olympia gange,
wäre ich auch so heißig«, denken Sie
und lehnen sich im Sessel zurück?

Dann ist der OlympiaPass von
SPORT BILD und BARMER genau der
richtige Grund, sich an die frische
kalte Luft zu begeben und sich zu be-
wegen. Denn wenn Sie im Rahmen
der »Deutschland bewegt sich!«-Kampagne den
OlympiaPass erwerben
und beweisen, daß Sie
fit durch den Winter
gehen, können Sie eine
Reise für zwei Personen
zu den Olympischen
Winterspielen gewinnen
(Infos rechts).



Die Mascotte
der Olympi-
spiele von Turin:
Neve (Schnee)
und Neve (ne)



Zeigt Übungen zur Vorber-
eitung auf Ihren Winter-
sport: Ex-Sportgymnastin
und BARMER-Botschafterin
Magdalena Bzowska (27)



zum Nach-
machen –
ohne
großen
»Auf-
wand. Zusätzlich haben Sie die Mög-
lichkeit, Deutschlands beste Win-
tersportler persönlich kennenzu-
lernen und sich vom Spitzensport
motivieren zu lassen.
Bis zu den Olympischen Spielen
organisieren SPORT BILD und Bar-
mer mehrere Kurztrips zu verschie-
denen Wettkämpfen und Ereignis-
sen der laufenden Saison. So könn-

ren Sie zum Beispiel
gegen Deutsch-
lands beste Eis-
hockey-Torhüter
beim Deutschland
Cup im November
Perthles schreiben
oder mit Peter
Schulzebrüder in
Oberstdorf im Janu-
ar langlaufen.
Machen Sie mit bei
»Deutschland bewegt
sich!« und werden Sie
fit für Olympia! <

INFO ZUM OLYMPIAPASS

SPORT BILD-Umhefter

Der Umhefter, in
dem der Olympia-
Pass erklärt wird,
ist nächste Woche
der SPORT BILD
beigefügt. Außen-
dem liegt der
OlympiaPass
anschließend
auch in den
Filialen der
Galeria
Kaufhof aus.

Der Umhefter enthält alle Informa-
tionen zur Aktion von SPORT BILD und
BARMER und weckt mit Gewinnspiel,
Fitness-, Wintersport- und Ernährungst-
ipps die Lust auf den Wintersport.

Das Gewinnspiel

Um an der Verlosung für die Reise zu
den Olympischen Spielen in Turin teil-
nehmen zu können, müssen Sie uns
beweisen, daß Sie sich auch im Winter
fit halten. Wie das funktioniert, erfah-
ren Sie nächste Woche im SPORT BILD-
Umhefter zum OlympiaPass (Heft 44).
Insgesamt verlosen SPORT BILD und
BARMER 15 Reisen nach Turin, zur Ver-
fügung gestellt von Galeria Kaufhof.
Die Reise findet vom 9. bis 13. Februar
statt und umfasst Anreise, Unterkunft,
Frühstück und Tickets für Wettkämpfe.



Die Gesundheitsinitiative

Bewegungsmangel und falsche
Ernährung sind die größten Risiko-
faktoren für viele Erkrankungen.
SPORT BILD und BARMER wollen
deshalb im Rahmen der Initiative
»Deutschland bewegt sich!« die Men-
schen mit dem OlympiaPass zu mehr
Bewegung – auch im Winter – moti-
vieren. Partner der Aktion ist auch der
Deutsche Silberrausch, der viele Winter-
sport-kurse im Breitensport anbietet.
Die BARMER-Initiative »Deutschland
bewegt sich!« wurde am Weltgesund-
heitsstag, dem 7. April 2003, ins Leben
gerufen und hat seitdem 16 Millionen
Menschen in Bewegung gebracht.

Nordic Walken im ZDF Fernsehgarten

am **04.09.05** in Mainz -Lerchenberg



Jetzt anmelden und live mitmachen!

Die 7 km lange Strecke beginnt und endet auf dem ZDF Fernsehgarten-Gelände. Dauer: ca. 1 Stunde.

Anmeldung übers Internet: www.barmer.de

Es erfolgt eine automatische Anmeldebestätigung, die den kostenlosen Zugang auf ZDF Gelände ermöglicht.



Rhein-Beitung

23.08.05

Fernsehgarten lädt Walker zu Treff ein

ZDF, Barmer und DSV stellen Strecke in Mainz vor

MAINZ. Zur Einweihung einer neuen, rund sieben Kilometer langen Walking-Strecke laden der ZDF-Fernsehgarten, die Barmer und der Deutsche Skiverband (DSV) am Sonntag, 4. September, alle Nordic-Walking-Fans auf den Mainzer Lerchenberg ein. Das erste Treffen auf dem Rundkurs ist Bestandteil des ab 10.47 Uhr live gesendeten Fernsehgartens, der ganz im Zeichen des Fitness-Sports steht. Im Ziel werden die Teilnehmer von Moderatorin Andrea Kiewel empfangen. Unsere Zeitung ist Medienpartner dieses Spektakels, zu dem mehrere hundert Walker erwartet werden.

Die Strecke führt um das ZDF-Sendezentrum und wurde eigens für dieses Treffen vom DSV ausgearbeitet. Künftig soll der Parcours als erste offizielle Nordic-Walking-Runde in Mainz bestehen bleiben. Eingestimmt werden die ersten „Tester“

von Peter Schlicker, dem Langlauf-Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Winterspielen 2002.

■ Eine Anmeldung ist unbedingt bis 31. August im Internet unter www.barmer.de erforderlich. Die Teilnahme am Treff und der Sendung ist kostenlos.



Nordic-Walking-Fans: Auf zum Lerchenberg. ■ Foto: obs

Mainzer Rhein Zeitung v. 23.08.05
Selbst Ernst.
 628 - Mainz

Nordic-Walking hält Körper fit

Neuer Rundkurs wird am 4. September während des ZDF-Fernsehgartens eingeweiht – Barmer und DSV geben Tipps

Nordic-Walking liegt nicht nur im Trend, sondern ist auch gesund. Der ZDF-Fernsehgarten, die Barmer, der Deutsche Skiverband und die MRZ laden am 4. September zur großen Eröffnung der ersten ausgewiesenen Mainzer Nordic-Walking-Strecke auf dem Lerchenberg.

MAINZ. Den ZDF-Fernsehgarten hautnah miterleben und Moderatorin Andrea Kiewel sowie allen Zuschauern beweisen, wie viel Spaß Nordic-Walking macht: Das können viele hundert aktive Walker am Sonntag, 4. September, auf dem Gelände des Fernsehgartens auf dem Mainzer Lerchenberg. Die Barmer und das ZDF laden Nordic-Walking-Fans aller Altersgruppen ein, während der Live-Sendung ab 10.47 Uhr einen neuen, etwa sieben Kilometer langen Rundkurs um das Senderzentrum einzutreten. Die MRZ wird das Spektakel als Medienpartner begleiten.

Auf Feld- und Waldwegen sieht man Nordic Walker immer häufiger. Das flotte Gehen mit den Stöcken liegt voll im Trend. Daher steht der ZDF-Fernsehgarten am 4. September ganz im Zeichen dieser neuen Fitness-Sportart. Eigens für dieses Treffen hat der Deutsche Skiverband (DSV) den Rundkurs ausgearbeitet, der zukünftig als erste offizielle Nordic-Walking-Strecke in Mainz bestehen bleibt und entsprechend ausgeschildert wird. Übergeben wird der Parcours nach der Sendung an den Skiverein SC Lerchenberg. Die Strecke beginnt und endet in der Nähe des Fernsehgartengeländes. Für den Rundkurs benötigt man etwa eine Stunde, so dass die Zuschauer Start und Ankunft der Walker innerhalb der zweistündigen Sendung miterleben können. Trainer des DSV werden darüber hinaus Tipps zur richtigen Ausrüstung sowie und zu gesunder Ernährung und Bewegung liefern.



Nordic-Walking lässt sich problemlos mit einem schönen Naturerlebnis verbinden. Der Deutsche Skiverband setzt sich für eine touristische Vermarktung von Nordic-Walking-Strecken ein. Der neue Trendsport eignet sich für Menschen aller Altersklassen. Die Gelenke werden nur mäßig belastet, Fett wird verbrannt. Foto: obs/medi Bayreuth

Bevor es für die Teilnehmer auf die Strecke geht, bringt Peter Schlickenneder, DSV-Vizepräsident und Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Winterspielen 2002, mit einem knöcheligen Warm-Up so richtig auf Touren. Barmer-Fitness-Experten Astrid Funken wird die Gruppe dann auf den sieben Kilometern begleiten.

Nordic-Walking ist der ideale Sport, um sich körperlich rundum fit zu halten. Sämtliche Körperregionen werden schonend, aber konsequent trainiert. Die Aktion ist Teil der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich“. Ziel der Initiative ist es, so viele Menschen wie mög-

lich zu motivieren, mit mehr Bewegung etwas für die eigene Gesundheit zu tun – für ein besseres Leben.

Nordic Walking wurde erst vor wenigen Jahren als Sommertrainingsmethode für

Skilangläufer und Biathleten entwickelt. Der Sport eignet sich für Menschen jeden Alters. Er belastet die Gelenke nicht übermäßig und hilft bei der Fettverbrennung. Der Einsatz der Stöcke trainiert

den Oberkörper und die Kondition. Schulter- und Muskulatur werden dadurch gestärkt. Verspannung im Nacken und in der Schulter lösen sich.

Bei der Einrichtung einer Strecke berücksichtigt der DSV auch touristische Aspekte: So sollten die Kurse naturnahe, abwechslungsreiche Räume führen und über eine Kartendastellung mit guten Orientierungsmöglichkeiten und Serviceleistungen (Strecke, Karte, etc.) verfügen. Die Strecken über den ÖPNV leicht erreichbar sein, die bei der Astronomie nach Möglichkeit in die Vermarktung eingebunden werden.

Im Detail

Jetzt für Nordic-Walking-Treff melden

Beim Nordic-Walking-Treff im ZDF-Fernsehgarten am Sonntag, 4. September, kann jeder mitmachen, der Nordic-Walking-Stöcke besitzt und etwas für seine Fitness tun will. Eine Anmeldung ist jedoch bis 31. August erforderlich: einfach das Formular im Internet unter www.barmer.de ausfüllen. Alle Teilnehmer erhalten eine E-Mail mit Startnummer, Anreizbeschreibung und weiteren Infos. Die E-Mail ist zugleich die kostenlose Eintrittskarte für den Fernsehgarten.

PRESSEMELDUNG

für 62290 LGS
z.Hd. Frau Steinbach

Zeitung/Sender:	<i>Mainz Rhein-Zeitung</i>	Statistische Erfassung als
Ausgabe/Programm:	<i>Mainz</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Selbst initiierte Pressemeldungen
Vom:	<i>23.08.05</i>	<input type="checkbox"/> Pressemeldungen der HV
		<input checked="" type="checkbox"/> Dritte über uns

Fernsehgarten lädt Walker zu Treff ein

ZDF, Barmer und DSV-stellen Strecke in Mainz vor

MAINZ. Zur Einweihung einer neuen, rund sieben Kilometer langen Walking-Strecke laden der ZDF-Fernsehgarten, die Barmer und der Deutsche Skiverband (DSV) am Sonntag, 4. September, alle Nordic-Walking-Fans auf den Mainzer Lerchenberg ein. Das erste Treffen auf dem Rundkurs ist Bestandteil des ab 10.47 Uhr live gesendeten Fernsehgartens, der ganz im Zeichen des Fitness-Sports steht. Im Ziel werden die Teilnehmer von Moderatorin Andrea Kiewel empfangen. Unsere Zeitung ist Medienpartner dieses Spektakels, zu dem mehrere hundert Walker erwartet werden.

Die Strecke führt um das ZDF-Sendezentrum und wurde eigens für dieses Treffen vom DSV ausgearbeitet. Künftig soll der Parcours als erste offizielle Nordic-Walking-Runde in Mainz bestehen bleiben. Eingeschätzt werden die ersten „Tester“

von Peter Schlickenfeder, dem Langlauf-Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Winterspielen 2002.

■ Eine Anmeldung ist unbedingt bis 31. August im Internet unter www.barmer.de erforderlich. Die Teilnahme am Treff und der Sendung ist kostenlos.



Nordic-Walking-Fans: Auf zum Lerchenberg. Foto: obs

Weiterleitung an:

628 - Mainz

H:\presse\lme\lgs

(Stempel der Geschäftsstelle)

Fit für die Olympischen Winterspiele 2006 in Turin?

Der Countdown läuft! Am 10. Februar 2006 starten die Olympischen Winterspiele in Turin. Lassen Sie sich mitreißen! „Deutschland bewegt sich!“ bietet auch im Winter tolle Aktionen rund um Sport, Spaß und Bewegung. Machen Sie mit!

Entdecken Sie den Winter völlig neu! Mit „Deutschland bewegt sich!“ starten Sie jetzt so richtig durch. Viele Veranstaltungen machen Lust auf Bewegung und Sport! Der Startschuss fällt am 22. Oktober beim Ski-Langlauf-Cup in Düsseldorf. Fast zeitgleich, vom 21. bis 23. Oktober, findet der FIS-Skiweltcup in Sölden statt. In diesem Rahmen startet die Kooperation von Deutschem Skiverband und BARMER. Im Vordergrund steht „Nordic Aktiv“, insbesondere Nordic Walking.

Die Rückkehr des Olympiapasses: Am 26. Oktober ist der Olympiapass in der „SportBILD“. Sichern Sie sich Ihr Exemplar! Neben dem Nachweis Ihrer Fitness haben Sie jede Menge Gewinnchancen! Teilnahmeberechtigt sind Absolventen des „Deutschland bewegt sich!“-Tests sowie alle, die ein Bild von sich einsenden, auf dem sie bei einer olympischen Wintersport-Disziplin zu sehen sind. Also, ob Eiskunstlauf, Abfahrt oder Langlauf etc.: **Schicken Sie bis zum 31.12.2005 ein Foto oder den Dbs-Test-Nachweis an BARMER-Redaktion, Stichwort „Olympia“, 42271 Wuppertal.** Unter den Teilnehmern werden unter anderem Reisen zu den Olympischen Winterspielen in Turin verlost. Die Preise sind gestiftet und nicht aus Mitgliedsusername finanziert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Außerdem geplant: Wintersport-Aktionen mit „SportBILD“, „BILD am SONNTAG“ und „Deutschland bewegt sich!“. Jede Woche stellen Prominente eine Wintersportart vor. Neben zahlreichen Infos, die Lust machen, sich selbst einmal in den Schnee oder aufs Eis zu wagen, gibt es Verlosungsangebote mit tollen Preisen: Glückspilze können sich zum Beispiel beim Eishockey aufs Glatteis wagen und mit dem Puck auf einen Bundesliga-Eishockey-Torwart zielen! Vielleicht gewinnen Sie aber auch einen Abend im „ZDF-Sportstudio“ am 14. Januar 2006 live aus Ruhpolding (Biathlon-Weltcup) und erleben Spitzensportler in Studioatmosphäre! Oder Sie wagen sich mit Peter Schlickerrieder, Silbermedaillengewinner im Langlauf (Foto), in die Loipe oder starten eine Rodelpartie mit Olympia-Gold-Gewinnern.



Deutschland bewegt sich!

TEST

jetzt in den Turnvereinen!

Testen Sie Ihre Fitness und sichern Sie sich 100 Bonuspunkte bei BARMER aktiv pluspunkten! Der „Deutschland bewegt sich!“-Test I zeigt Ihnen Ihren aktuellen Fitness-Zustand auf. Zusätzlich erfahren Sie, welche sportliche Betätigung für Sie sinnvoll ist. So können Sie Ihr künftiges Training gezielt planen.

Weitere Informationen zum „Deutschland bewegt sich!“-Test I erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Turnverein oder auch im Internet: www.dtb-online.de oder unter www.barmer.de



Aktuelle Prämien

BARMER aktiv pluspunkten

Alle Teilnehmer am Bonusprogramm BARMER aktiv pluspunkten können sich auf eine tolle Prämien-Auswahl freuen. Im Angebot sind zum Beispiel Nordic-Walking-Stöcke und eine Polar-Pulsuhr (Foto).



Aber auch Trendartikel wie der Beach Flingo kommen nicht zu kurz! Machen Sie jetzt mit bei BARMER aktiv pluspunkten. Teilnahmeanträge in allen BARMER-Geschäftsstellen!

Neben einer wertvollen Prämie gewinnen Sie garantiert auch noch ein Stück Lebensqualität und Fitness!

Das BARMER-Bonusprogramm trifft den Geschmack der Kunden

In einer repräsentativen Befragung (Kundenmonitor 2004) wurde ermittelt, dass die BARMER-Kunden die Bonusangebote der BARMER nicht nur häufiger nutzen als die Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen deren Angebote, sondern auch, dass sie mit den Bonusprogrammen ihrer Kasse zufriedener sind als die Teilnehmer anderer Kassen mit entsprechenden Angeboten.

BARMER aktiv pluspunkten-Verlosung: Crossbike

Wer bereits erfolgreich bei BARMER aktiv pluspunkten 500 Punkte gesammelt hat, kann zusätzlich zum exklusiven Prämienangebot einen wertvollen Preis gewinnen! In jedem Quartal werden im Rahmen einer Verlosung über das Internet Sonderprämien unter den Teilnehmern des Bonusprogramms verlost.

Einen dieser Preise, ein Kettler-Crossbike, erhielt jetzt Markus Laux aus Pfingstal (links im Bild). Herzlichen Glückwunsch! Punkte sammeln ist übrigens ganz leicht! Infos unter www.barmer.de oder auch in Ihrer örtlichen BARMER-Geschäftsstelle!



