

16.06.21 09:00 Uhr

DSV-Pressedienst 08/2021: Raus aus dem Lockdown – rein in die Natur: mit den DSV nordic aktiv Zentren

Nachhaltig, professionell, engagiert: Wer sein Training auf ein höheres Level heben möchte, ist in den vielen bundesweiten DSV nordic aktiv Zentren genau richtig. Neben einem strukturierten Wegenetz und der qualitativen Konzeption und Vermessung durch den Deutschen Skiverband und die Stiftung Sicherheit im Skisport mit dem Wissenschaftspartner Deutsche Sporthochschule Köln bieten die landesweiten Zentren professionelle Kursangebote – ob in der Gruppe oder als „Personal Training“. Wir sprachen mit Stefan Puderbach, Ausbildungsleiter im Zentrum Rheinland, über Angebote, Konzepte und die Bedeutung des nordischen Sports.



DSV aktiv: Herr Puderbach, Sie leiten das Ausbildungszentrum des Skiverbands Rheinland und zeichnen für das DSV nordic aktiv Zentrum in Neuwied verantwortlich. Was genau kann man sich unter einem DSV nordic aktiv Zentrum vorstellen?

Stefan Puderbach: „Die bundesweiten DSV nordic aktiv Zentren bieten allen Sportlerinnen und Sportlern ein multifunktionales nordisches Streckennetz, ausgezeichnete Nordic-Walking-Routen, Rollski- und Cross-Skating-Strecken, perfekt präparierte Loipen im Winter und ein professionelles Kursangebot 365 Tage im Jahr. Unsere Strecken sind in Farbkategorien unterteilt: blau, rot oder schwarz. Die Schwierigkeitsgrade wurden von der Deutschen Sporthochschule Köln auf einem hochqualitativen Niveau vermessen, um eine bundesweite Einheitlichkeit und einen sicheren Qualitätscheck zu gewährleisten. Die Messungen umfassen nicht nur Streckenlängen, sondern auch Höhenprofile und Informationen zur Umgebung und Landschaft. Was uns ganz wichtig ist: Besonders der Umwelt- und Naturschutz wird großgeschrieben. Die Strecken durch Natur und Wälder sind so angelegt, dass Wildtiere und Flora geschützt werden. Der DSV und die DSHS Köln haben ein weltweit führendes System für Nachhaltigkeit im Freizeitsport und für klimaneutrale Ansätze etabliert. Ganz klar: Wo Bewegungen nicht gesteuert werden, wird Natur geschädigt, Umwelt gestört. Verbote lösen aber keine Probleme. Besser ist es, Räume zu schaffen für gesunden und nachhaltigen Freizeitsport.“

DSV aktiv: Warum ist es gerade jetzt, nach der langen Phase des Lockdowns, wichtig, sich ausreichend an der frischen Luft zu bewegen?

Puderbach: „Das liegt auf der Hand: Sport wirkt sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit aus. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch Nordic Walking oder Blading in Schwung gebracht, Muskulatur aufgebaut, der Körper und das Immunsystem gestärkt. Und der Vorteil gerade in Zeiten einer Pandemie: Bei Bewegung an der frischen Luft habe ich automatisch größere Abstände, stets perfekte Durchlüftung und mehr Bewegungsmöglichkeiten. Nicht nur die Bewegung an sich tut gut – auch die frische Waldluft, das Vitamin-D-Tanken in der Sonne und die wohltuenden Frühlings- und Sommerfarben in der Natur wirken sich absolut positiv aus.“

DSV aktiv: Der Lockdown hat uns alle enorm eingeschränkt. Welche Angebote in den Zentren sind denn mittlerweile wieder möglich? Und was muss nach wie vor beachtet werden?

Puderbach: „Unser offizieller Neustart in den geregelten Betrieb ist am kommenden Wochenende mit den landesweiten Bewegungstagen vom 18. bis 20. Juni 2021. Mit diesem Startschuss bieten wir im Rheinland neben den Einzelkursen auch wieder Gruppenkurse. Bis zu zehn Leute dürfen zusammenkommen, vollständig Geimpfte zählen nicht dazu. Auch der Verleih von Sportgeräten wie etwa Skirollern wird großflächig angeboten. Das ein oder andere DSV nordic aktiv Zentrum in Deutschland ist aber bereits wieder in einen eingeschränkten Regelbetrieb übergegangen.“

Individualsport war glücklicherweise immer erlaubt. Wie Bernd Raupach, Skilanglauf Cheftrainer Nachwuchs im DSV, im Winter sagte: Skilanglauf ist ein Sport, der in die Fläche geht. Wir nutzen in den Zentren die Vorteile von großen Bewegungsräumen und langen Strecken. Es war immer möglich, die Strecken in den DSV nordic aktiv Zentren für sich und sein Training zu nutzen. Bereits im Lockdown haben wir virtuelle Kurse und Einzelkurse als Personal Training angeboten, haben die DSV Nachwuchs Challenge mitgetragen.“

DSV aktiv: Wie beeinflussen Nordic Walking und Nordic Blading die körperliche Fitness positiv und nachhaltig?

Puderbach: „662 Muskeln sind beim Nordic Walking in Bewegung – vorausgesetzt der Sport wird richtig ausgeführt. Besonders trainiert wird die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Aber auch die Atemhilfsmuskulatur sowie die Core-Muskeln werden gestärkt. Beim Nordic Blading liegt ein besonderer Fokus auf der Beinkraft. Darüber hinaus kräftigen die nordischen Sportarten die Gesäßmuskulatur, die Hüftbeuger und natürlich das Herz-Kreislauf-System. Gesundheitliche Probleme wie etwa ein Bandscheibenvorfall werden durch korrekt ausgeführtes Training wesentlich verbessert.“

DSV aktiv: Ein weit verbreitetes Vorurteil ist, dass Nordic Walking vor allem ein Sport für Ältere und weniger Geübte ist. Wie stehen Sie dazu?

Puderbach: „Solche Aussagen spiegeln eine verkürzte Sicht wider. Mit Varianten des Skigangs kann ich gelenkschonend meine Ausdauer trainieren. Der Aufprall ist nicht so hoch wie beim Joggen. Der Puls geht bergauf trotzdem deutlich in die Höhe. Ich selbst als ambitionierter Sportler hatte bei einer intensiven Bergeinheit einen Maximalpuls von 189 Schlägen und hinterher drei Tage Muskelkater. Auch beim Rollski muss der Sportler stark arbeiten. Mit der richtigen Technik komme ich mit Nordic Walking oder Blading leicht in hohe Belastungsbereiche und bin gleichzeitig gelenkschonend unterwegs.“

DSV aktiv: Sie sind auch Ausbildungsleiter im Zentrum Rheinland: Welche Aufgaben haben die Nordic Walking Trainer in den Zentren?

Puderbach: „Wir organisieren Kurse und Sport-Treffs und führen sie durch. Um gelenkschonend und gesund unterwegs zu sein, ist es enorm wichtig, die Fitnesstechnik korrekt zu erlernen. Wir bieten auch spezielle Kurse für Einsteiger, Kinder, Senioren oder Risikogruppen, wie etwa Diabetiker. Natürlich können auch ambitionierte Sportlerinnen und Sportler bei uns ihr Fitnesslevel auf ein höheres Niveau heben. Unsere Kursleiter und Trainer sollen und wollen ihre Sportart weiter voranbringen und der Gesellschaft nahebringen. Sie kümmern sich auch um den Verleih der entsprechenden Geräte und die professionelle Beratung.“

DSV aktiv: Welche Vorteile bringt es, mit einem ausgebildeten Trainer im Zentrum aktiv an der Fitness zu arbeiten?

Puderbach: „Wird die Bewegung nicht korrekt ausgeführt, kann man die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walking oder Blading weniger oder gar nicht nutzen. Eine Teilnahme bei ausgebildeten Trainern hat aber auch finanzielle Vorteile. Unsere Kursleiter und Trainer verfügen über die B-Lizenz vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Die Kursteilnehmer bekommen meist einen Großteil der Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse rückerstattet. Der DSV ist der einzige Fachverband in Deutschland, der eine [C-Lizenz-Ausbildung](#) im Nordic Walking anbietet.“

DSV aktiv: Was wünschen Sie sich für die Zukunft der DSV nordic aktiv Zentren?

Puderbach: „Wir konnten mit vielen Ansätzen dazu beitragen, dass der nordische Sport eine gute Zukunft hat. Dass es – auch in Zeiten einer Europameisterschaft – nicht nur den Fußball gibt. Über die Zentren konnten wir ein Netzwerk schaffen für Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer im nordischen Sport. Diese Entwicklung soll weiter vorangetrieben werden. Mir liegt es am Herzen, den Winter- und Sommersport noch enger zu verbinden. Der Deutsche Skiverband ist nicht nur ein „Winter-Verband“.“

DSV aktiv: Herr Puderbach, vielen Dank für das Gespräch.

Weiterführende Informationen rund um DSV nordic aktiv

Weitere Informationen zu den DSV nordic aktiv Zentren und Sportarten finden Sie [hier](#). Eine Übersichtskarte aller DSV nordic aktiv Zentren in Deutschland können Sie [hier](#) einsehen. Detaillierte Beschreibungen der vier Nordic-Aktiv-Sportarten Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skiing und Nordic Snowshoeing gibt es [hier](#) oder - zum Thema Nordic Walking - auf der Seite des [Skiverbands Rheinland](#).

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Bilder zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Bildrechte: LEKI/Torsten Wenzler

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: **presse/presse**

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.