

## **Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene**

Langsam wird es wieder wärmer und die Tage werden länger. Zeit also wieder mit dem Nordic Walking zu beginnen. „Die richtige Technik muss man beherrschen, um die Vielzahl der gesundheitlichen Vorzüge dieser Sportart richtig auskosten zu können“, so Kursleiter Klaus Lipper. Zwei verschiedene Kurse, auch für Nichtmitglieder, bietet der Sportverein SW Havixbeck in den nächsten Monaten an.

Schon am Dienstag, den 20. März beginnen die Fortgeschrittenen ab 18.00 Uhr die Saison. Treffpunkt ist wieder der Parkplatz Waldfrieden / Teiten Kerl in den Baumbergen. „Wer hier mitgeht, sollte die Technik einigermaßen bis gut beherrschen“, so noch einmal der Übungsleiter. Technischulung wird hier nicht mehr betrieben. Das Ausdauertraining steht eindeutig im Vordergrund. Der Kurs geht bis zu den Herbstferien über 20 mal 90 Minuten und kostet einschließlich einer Nichtmitgliederversicherung 40 €.

Ein Nordic-Walking-Kurs für Anfänger und Wiederholer, die ein etwas gemütlicheres Tempo gehen wollen, beginnt nach den Osterferien, am Montag, den 9. April ebenfalls um 18 Uhr. Treffpunkt ist hier der Parkplatz von Stift Tilbeck.

In den ersten Doppelstunden des Anfängerkurses geht es zunächst um das Erlernen und Festigen der richtigen Technik, bevor anschließend auch über eine längere Strecke am Stück gewalkt wird. Später wird dann auch in den Baumbergen trainiert. Dieser Kurs dauert bis zu den Sommerferien (10 mal 90 Minuten) und kostet für Anfänger ebenso 40 €. Interessierte für beide Kurse können sich telefonisch oder per Mail anmelden und informieren (02507-9395 oder Klaus.Lipper@gmx.de) bei Kursleiter Klaus Lipper.