

Kostenlos ans vielfältige Fitness- und Gesundheitsforum in Arosa

Das dritte Fitness- und Gesundheitsforum vom 4. und 5. Januar 2007 in Arosa wartet mit einem abwechslungsreichen Programm rund ums Thema Nordic Walking auf. Im Zentrum stehen der sportmedizinische und sportwissenschaftliche Bereich, thematisiert werden aber auch technische und trainingsmethodische Aspekte. Überdies diskutieren Fachpersonen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über die richtige Ausrüstung aus biomechanischer Sicht, und Nordic-Walking-Profi Urs Gerig erteilt ihnen wertvolle Ratschläge.

Nach einem kostenlosen Schnupperwalking mit „Allez Hop“ – Treffpunkt ist um 10 Uhr im Sporthotel Valsana – beginnt das Fitness- und Gesundheitsforum am Donnerstag, 4. Januar, um 13.15 Uhr offiziell. Der erste Teil steht im Zeichen der Ernährung, im zweiten geht es in einem Theorieblock ums Herzfrequenzgesteuerte Training; anschliessend steht das Ausprobieren verschiedener errechneter Pulsvorgaben durch unterschiedliche, in der Literatur genannte Formeln auf dem Programm. Danach gelangt der Bewegungsmangel als Wohlstandskrankheit zur Sprache, ehe Olympiארzt Andreas Gösele von der Crossklinik in Basel zum Thema Trainieren in der Höhe referiert.

Der zweite Tag des Fitness- und Gesundheitsforums startet um 9 Uhr mit einer Lauf- und Ganganalyse, die am späten Nachmittag auch das Thema in einem Workshop ist. Dazwischen gibt es verschiedene Theorie- und Praxisblöcke. Zum einen werden Testmethoden zur Ermittlung der optimalen individuellen Trainingsherzfrequenz thematisiert und Tests zu deren Bestimmung durchgeführt. Zum andern steht das Power Nordic Walking im Vordergrund. Zusätzlich wird um 13 Uhr wiederum ein kostenloses Schnupperwalking mit „Allez Hop“ angeboten.

Die Teilnahme am zweitägigen Fitness- und Gesundheitsforum im Sporthotel Valsana kostet 20 Franken. In den Genuss eines Gratisintritts kommt, wer den Becel-Gutschein vorweist, der kostenlos im Sporthotel Valsana und bei Arosa Tourismus bezogen werden kann. Möglich macht dies die Firma Unilever in Thayngen, welche interessierten Walkerinnen und Walkern gegen Einsendung eines entsprechenden Gutscheins zusätzlich einen Becel-Schrittzähler schenkt.

Bereits erhalten haben die beiden Gutscheine die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Swiss Snow Walking Events, der am Samstag, 6. Januar, zum dritten Mal in Arosa stattfindet. Dabei wird ein beachtliches Teilnehmerfeld an den Start gehen; auf der Startliste figurieren schon mehr als 2000 Namen, was im Vergleich zur selben Zeit im Vorjahr einer Zunahme von 25 Prozent entspricht. Wer sich kurzfristig entschliesst, den Crazy Snow Walk (17 Kilometer), die Langstrecke (11,2 Kilometer) oder die Kurzdistanz (6,3 Kilometer) zu absolvieren, kann sich am Veranstaltungstag bis 10.15 Uhr nachmelden. Knapp eine halbe Stunde später erfolgt dann bereits der erste Start. Unter die Walkerinnen und Walker werden sich auch zwei Schönheiten mischen: der amtierende Mister Schweiz Miguel San Juan und die Vize-Miss-Schweiz Xenia Tchoumitcheva. pd./18. Dezember 2006