

Krafttraining steht beim Fitness- und Gesundheitsforum im Zentrum

Das vierte Fitness- und Gesundheitsforum vom 11. Januar in Arosa steht unter dem Thema „Stellenwert des Kräftigungstraining im Nordic Walking“. Auf dem Programm figurieren Theorie- und Praxisblöcke.

Anita Fuchs

Fürs Fitness- und Gesundheitsforum verantwortlich zeichnen Silke Pannhorst von der Crossklinik in Basel, der Sport Coach Urs Gerig und Laurent Hoffmann von Numo Systems. Im theoretischen Teil thematisieren die drei Fachpersonen die Grundlagen des Kräftigungstrainings im und durch Nordic Walking sowie die Kraft der Füsse. Zudem regen sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im praktischen Teil zur Durchführung von Übungen zur Mobilisation und zum propriozeptiven Krafttraining der unteren Extremitäten des Rumpfes an und führen mit ihnen Krafttrainingsübungen im Verlauf einer Nordic Walking-Einheit aus. Ebenfalls auf dem Programm figurieren ein Nordic-Walking-Schnupperkurs und ein Workshop unter dem Titel „Praxis der Lauf- und Ganganalyse“.

Gratiseintritt für Snow-Walking-Starter

Das Fitness- und Gesundheitsforum findet in den Seminarräumen des Sporthotel Valsana statt und beginnt um 9.00 Uhr. Die Teilnahme kostet 20 Franken. In den Genuss eines Gratiseintritts kommen in Arosa wohnhafte Personen – sie müssen allerdings vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel Valsana abholen – und gegen Vorweisen der Startnummer Gemeldete des Swiss Snow Walking Event. Dieser findet am 12. Januar zum vierten Mal in Arosa statt. Zur Auswahl stehen dabei der Crazy Snow Walk (17 Kilometer), die Langstrecke (11,2 Kilometer) und die Kurzdistanz (6,3 Kilometer). Wer sich kurzfristig zu einem Start entschliesst, 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 wird sich auch der amtierende Mister Schweiz Tim Wielandt mischen.
pd./2. Januar 2008

Weitere Informationen unter 081 378 63 63, www.gesundheit-forum.ch oder www.swissnowwalking.ch