

Erholungsförderung im Zentrum des Fitness- und Gesundheitsforum

Das Fitness- und Gesundheitsforum im Vorfeld des Swiss Snow Walking Event in Arosa bietet am Samstag, 10. Januar, ein abwechslungsreiches Programm mit Theorie- und Praxisblöcken sowie einem Schnupperkurs.

Anita Fuchs

Ruhe kann auch Training sein – diese Ansicht vertreten die Referenten des Fitness- und Gesundheitsforum, das am zweiten Januar-Samstag in Arosa zum fünften Mal zur Austragung gelangt. Im Zentrum steht denn auch die Erholungsförderung. Der Sport Coach und Walking-Pionier Urs Gerig geht unter anderem den Fragen nach, ob Massage, Stretching und dergleichen im Nordic Walking Sinn machen und wie Belastungs- sowie Erholungsphase optimal aufeinander abgestimmt werden.

Alternative oder eine neue Art

In einem weiteren Teil referiert Urs Gerig zusammen mit Mathias Thierstein vom Ryffel Running Team übers Thema „reaktives Training mit dem XCO Trainingshandgerät“. Die beiden zeigen auf, ob es nur eine wirkungsvolle Alternative zum Nordic Walking oder „nur“ eine neue Art von Hanteltraining ist. Das revolutionäre Trainingshandgerät, welches sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist, kann dann gleich in einem Nordic-Walking-Schnupperkurs ausprobiert werden.

Eugen Dornbierer von SuvaLiv referiert in den Seminarräumen des Sporthotel Valsana zum Thema Sport und Unfallprävention und geht der Frage nach, ob Unfälle Zufälle seien. Zudem erfahren die Anwesenden einiges über die Verbindung von Sport (insbesondere Nordic Walking) und der traditionellen Chinesischen Medizin.

Gratiseintritt für Snow-Walking-Starter

Das Fitness- und Gesundheitsforum beginnt um 9.30 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 Sonntag, 11. Januar, zum fünften Mal in Arosa statt. Zur Auswahl stehen dabei der Crazy Snow Walk (19 Kilometer), die Langstrecke (12,1 Kilometer) und die Kurzdistanz (6,5 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.

Prominentes Trio am Start

Unter die Walkerinnen und Walker mischen sich auch Stephan Weiler, der amtierende Mister Schweiz, und Markus Ryffel, der Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 Meter von 1984. Karin Thürig, die vor vier Monaten im olympischen Zeitfahren die Bronzemedaille holte, bestreitet in Arosa den Testwettkampf für Läuferinnen und Läufer. Dieser ergänzt ab dem Jahr 2010 offiziell das Programm des Swiss Snow Walking Event. Bei der Hauptprobe am zweiten Januar-Sonntag nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die drei Strecken ab 10.10 Uhr in Angriff.

Weitere Informationen unter www.gesundheit-forum.ch und www.swisssnowwalking.ch

19. Dezember 2008