



Gesundheitsforum in Arosa mit Viktor Röthlin

Das Gesundheits- und Fitnessforum in Arosa, das am 9. Januar und somit am Tag vor dem Swiss Snow Walk & Run stattfindet, bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm. Zu den Referenten zählt Viktor Röthlin.

Fünf theoretische und praxisorientierte Blöcke umfasst das Gesundheits- und Fitnessforum in Arosa. Den Auftakt bildet „Nordic Fitness – Nordic Walking“, ausprobieren und geniessen lautet das Motto im rund einstündigen Programmteil. Im Anschluss daran referieren Gabriela Studer-Jäckli und Monika Schweizer von der Firma Nordic Fitness Vital Coach über „Mit Nordic Fitness im Takt `spüren, geniessen und erleben`“. Der Spitzen-Duathlet Andy Sutz (2008 und 2010 Powerman-Weltmeister sowie 2010 Kurzdistanz-Europameister) äussert sich danach zum Thema „Wie hole ich für meine Ziele physisch und mental das Bestmögliche aus meinem Körper heraus“ und lässt danach in der Praxis zusammen mit Interessierten „den Körper `wecken` für den Wettkampf“. Am Swiss Snow Walk & Run in Arosa führt dieser je nach gewählter Distanz über 6,1, 12, 19,2 oder 21,1 Kilometer.

Anima Sana in Corpore Sano – Eine gesunde Seele in einem gesunden Körper: Unter dieser Bezeichnung steht das Referat von Viktor Röthlin im Sporthotel Valsana. Den Abschluss des Gesundheits- und Fitnessforum stellt ein Lauftechnikseminar dar. Larissa Kleinmann von Newton Running erzählt über „die Technik als Herrscher über die Geschwindigkeit“ und legt dar, dass „ein ökonomisierter Bewegungsablauf maximale Leistungssteigerung bei minimalem Trainingsaufwand und geringer Belastung auf den Binde- und Stützapparat ermöglicht“. Zusätzlich zeigt sie auf, dass „Geschwindigkeit eine der Hauptgaranten für sportlichen Erfolg ist“.

Für Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) respektive Gäste in den Partnerhotels und Einheimische (sie können vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus abholen) ist der Eintritt frei. Für alle anderen beträgt er pauschal 20 Franken. (af)

Anmeldung und Informationen: www.snowwalkrun.ch