

Mit Nordic Walking zu mehr Power

SPORT Ein neues Training bringt ab Mittwoch das Herz auf Touren.

WESTEN. Der Gehsportverein Regensburg bietet in seinem Programm seit 2008 Nordic Walking an. Dieses Angebot wird nun mit einem Power Nordic Walking-Training erweitert. Nordic Walking ist nicht nur ein Sport für Senioren, man kann es durchaus auch als echten Powersport betreiben. Beim sogenannten Power Nordic Walking ergeben sich wesentlich höhere Anforderungen an die Muskulatur, das Herz und den Kreislauf. Dieses Training ist deshalb auch für Leistungssportler geeignet.

Der Gehsportverein will nun ein „Power-Nordic Walking-Team“ in Regensburg aufbauen und freut sich über Interessenten jeden Alters für diese sportliche Variante des Nordic Walking. Das Training mit der Original-Technik (nach Erfinder Marko Kantaneva) findet an jedem Mittwoch, erstmals am 16. Juli, um 19 Uhr im Regensburger Stadtwesten statt. Das offene und kostenlose Training leitet der aktuelle Nordic-Walking-Vizeweltmeister M40 im Halbmarathon, Wolfgang Scholz, der von Josef Berzl unterstützt wird.

.....
→ Treffpunkt und weitere Infos unter: <http://www.gehsport.de>



Wolfgang Scholz (l.) und Josef Berzl
Foto: Gehsportverein Regensburg