

„Nordic Walking light“

„Tumor(e)Hilfe“: Gruppen stellen sich vor

SOLTAU. Mit einem vielseitigen Programm wendet sich der Soltauer Verein „Tumor(e)Hilfe“ inzwischen an seine Mitglieder, Krebspatienten und deren Angehörige, um ihnen neben medizinischen Informationen vor allem auch im privaten Freizeitbereich sinnvolle und interessante Angebote zu machen. Diese Möglichkeiten stellt der Heide-Kurier derzeit in lockerer Folge vor. Nach „Bewegung nach Musik“ ist es diesmal die Gruppe „Nordic Walking light“, die sich präsentiert.

Sie gehört zu den vier Angeboten des Vereins, die die körperliche Bewegung als heilendes Element nutzen wollen. Über zwei weitere Angebote, den Reha-Sport und das Bewegungstraining nach Brustkrebs, wird der HK demnächst berichten.

Nordic Walking ist die beste Sportart für Menschen, die gerne spazieren gehen und wandern. Das Spaziergehen wird zum Sport durch das beschleunigte Tempo und den Gebrauch der Stöcke, die den ganzen Oberkörper, die Schultern und die Arme zur aktiven Mitarbeit anregen. Bei richtiger Anwendung besteht praktisch keine Gefahr einer Verletzung oder einer Überlastung. Es ist leicht zu erlernen und kann in seiner Ausführung den persönlichen Fähigkeiten und Einschränkungen eines jeden Teilnehmers individuell angepaßt werden. Diese positiven Merkmale machen das Nordic Walking zu einer idealen Sportart für Menschen, die von einer Krebserkrankung genesen wollen.

Früher herrschte die Meinung, Kranke müßten sich körperlich schonen und viel ruhen. Heute dagegen ist bekannt, daß Bewegung an der frischen Luft nicht nur eine Erholung für Körper und Seele darstellt, sondern daß durch regelmäßiges Be-



Mitglieder der Gruppe „Nordic Walking light“: Hier stehen neben der sportlichen Betätigung vor allem auch Heiterkeit und Toleranz im Vordergrund.

treiben einer Ausdauersportart wie Nordic Walking die Gefahr eines erneuten Ausbruchs der Krankheit verringert werden kann.

Der Namenszusatz „light“ weist darauf hin, daß die Atmosphäre in der Gruppe von Heiterkeit und Toleranz geprägt ist und der Sport nicht so verkniffen ausgeübt wird. Die Walker wissen, auch Lachen ist gesund und kann fehlende technische Perfektion der Bewegung ersetzen.

Die Gruppe ist offen für alle Krebskranke und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Mit-

gliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Wer den Sport erst einmal unverbindlich kennenlernen will, dem stehen Leihstöcke zur Verfügung. Die Gruppe trifft sich regelmäßig freitags auf dem Parkplatz des „MediClin“-Klinikums (Reha-Klinik) in Soltau, im Sommerhalbjahr um 17.00 Uhr, im Winterhalbjahr um 15.30 Uhr. Sie wird begleitet von einem geprüften Nordic-Walking-Lehrer, der die Teilnehmer in den richtigen Bewegungsablauf auf der Basis der Alfa-Technik einführt. Weitere Informationen sind bei Monika Dobrindt, Telefon (05191) 4691, erhältlich.