

# Nordic Walking Schule in Winterthur



Peter Decurtins, ehemaliger Leistungssportler und Langläufer, gründet die Nordic Walking Schule Winterthur.

Peter Decurtins, Gründer und Leiter der Inline Schule Winterthur, hat mit Nordic Walking ein neues Projekt geschaffen.

**Nordic Walking scheint gegenwärtig wirklich ein Boom zu sein. Was ist so faszinierend dabei, mit Stöcken durch die Gegend zu laufen?**

Gute Frage. Ich tat mich am Anfang ja selber mit dieser Vorstellung schwer. Als ehemaliger Leistungssportler und Langläufer habe ich natürlich sofort gesagt, «das haben wir schon vor 20 Jahren gemacht». Das stimmt wohl und war ein Teil des Langlauftrainings, trotzdem kann man dies aber nicht ganz mit Nordic Walking vergleichen. Erst als ich es einmal selber ausprobiert habe und mir sorgfältig die Grundbegriffe des Nordic Walking erläutern liess, machte es bei mir «klick».

**Was sind die wesentlichen Unterschiede zwischen dem Langlaufsport und Nordic Walking?**

Nordic Walking stammt aus Finnland und kommt tatsächlich vom Nordischen Skisport her. Nur hat sich seit der «Erfindung» und den Anfangsjahren bis heute einiges verändert und optimiert. So sind zum Beispiel die Stöcke kürzer geworden, was nicht unwesentlich ist, denn das Material bestimmt die Technik! Ähnlich war es ja auch mit dem Langlauf, als sich durch das Ausscheren eines Skis aus der Spur der Halbschlittschuh- oder Siltonenschritt und dann das Skaten entwickelt hat. Am Anfang der Skating-Technik waren die Stöcke bis zu den Ohren lang, und man bewegt sich – bedingt durch die langen Stöcke – mehrheitlich in Schräglage oder asymmetrisch voran. Erst später

wurden die Stöcke auf Höhe Kinn gekürzt und die Skatingskis waren mittlerweile wesentlich anders als die klassischen Skis, was zu einer völlig neuen Dimension führte und einem kreativeren, abwechslungsreicheren und leichteren Vorwärtkommen mit neun oder fünf unterschiedlichen Schrittar-ten.

**Auf was muss man im Speziellen beim Nordic Walking achten?**

Beim Nordic Walking ist es wichtig, dass man eben nicht zu lange Stöcke hat und nicht mit zu fest angewinkelten Armen geht und nur «vorne» die Stöcke braucht. Wir reden von einem raumgreifenden Nordic Walking, welches durch ein bewusstes und intensives Ausstossen der Arme den Rhythmus, die Schrittlänge und das Abrollen der Füsse ergibt. Überall liest man, dass Nordic Walking unter anderem gelenkschonend ist und dabei 90 Prozent der Muskulatur gebraucht wird. Dies ist natürlich auch nur der Fall, wenn man es richtig oder effektiv macht und die Stöcke sinnvoll einsetzt. Das ist gar nicht so leicht.

**Was sind eure Stärken? Wieso sollte man einen Kurs bei euch buchen?**

Unsere Stärken liegen nicht nur im «technischen Know-how» und unserer mehrjährigen Erfahrung mit Sportkursen, sondern viel mehr auch in unserem Auftreten als Team – als motivierte, motivierende und aufgestellte KursleiterInnen-Crew. Schlussendlich geht es uns ja auch nicht um irgendein «Schema Nordic Walking», sondern darum, dass wir unseren TeilnehmerInnen individuell Spass an der Sache vermitteln und auch das Gesundheitsbewusstsein sowie das Natur- und Gruppenerlebnis, fördern. Dies bereitet uns wirklich grosse Freude. *Interview: Robert Blaser*

## Kursdaten der Nordic Walking Schule Winterthur:

Grundkurs 3x2 Stunden: Samstags: 5., 12., 19. November, jeweils von 10 bis 12 Uhr; Kosten: 100.–/115.– mit Mietstöcken.

Probierkurs für alle: Sonntags: 6. und 13. November, jeweils von 9.30 bis 12 Uhr; Kosten 50.– inklusive Stöcke.

Technik-Optimierungskurs für Fortgeschrittene mit persönlicher Stilanalyse: Sonntag, 6. November, von 13 bis 15.30 Uhr; Kosten 50.–.

Anmeldung: [www.sportkurse.ch](http://www.sportkurse.ch) oder Telefon 079 207 46 23.

Peter Decurtins hat unter anderem die Ausbildung zum Nordic Walking Instructor der Swiss Nordic Fitness Organisation SNO und der International Nordic Walking Association INWA gemacht. Weiter ist er Leiter der Inline Schule und der eigenen Sport- und Eventschool.

rb.