

Die Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung am Klinikum Dritter Orden München hat in Zusammenarbeit mit der Running Company im Herbst 2008 ein Nordic Walking – Training für die Mitarbeiter angeboten .

Die Gruppe umfasste 10 Teilnehmer, die sich 8 mal nach der Arbeit zum Training im Nymphenburger Schlosspark traf.

Das Feedback der Teilnehmer war sehr positiv – hier die Rückmeldung von zwei begeisterten Walkerinnen:

Zu dem, von dem Arbeitskreis zur Gesundheitsförderung angebotenen Nordic-Walking-Kurs über die Running Company, kann ich nur sagen, dass er sehr gut war:

Der Kurs, geleitet von Susan, fand regelmäßig im und vor dem Nymphenburger Park statt. Von Susan wurden wir während des Kurses optimal betreut. Sie überprüfte und verbesserte regelmäßig bei jedem Teilnehmer die Haltung, den Stockeinsatz und belebte diesen Kurs mit abwechslungsreiche Spiele (z. B. Partnerübungen, mit Teraband, Hüpfenlagen). Die Zeit verging jedenfalls wie im Fluge. Natürlich erfolgten vor und nach dem Laufen Aufwärm- und Dehnungsübungen.

Auch als unsere Trainingszeit - jahreszeitlich bedingt - immer „dunkler“ wurde, tat dies unserem Tatendrang keinen Abbruch; wir organisierten Stirnlampen und konnten ohne Unterbrechung unsere Stunden zu Ende bringen.

Zum Ende des Kurses war leider nur noch ein „harter Kern“ übrig.

An dieser Stelle herzlichen Dank für das Foto mit der Urkunde. Das war eine sehr nette Geste. Überhaupt hat mir dieser Kurs sehr gut gefallen.

H. Sörries

Unser Nordic Walking Kurs hat regelmäßig mit Susan stattgefunden.

Nach den verschiedenen Aufwärmübungen folgten wir Susans Erklärungen und setzten uns in Bewegung. Susan begleitete uns fortwährend mit Ihren Beobachtungen und verbesserte jede einzelne Teilnehmerin regelmäßig im Ablauf, in der Haltung, im Stockeinsatz usw.

Sie förderte unseren Bewegungsablauf und trainierte die Koordination durch abwechslungsreiche Spiele z. T. mit dem Deuserband als Partnerübungen.

Ich fühlte mich hervorragend betreut und bewundere den Ideenreichtum der Trainerin.

Auch die Anpassung an die Zeit gelang problemlos – als die Dämmerung, aufgrund der Jahreszeit immer früher hereinbrach, trainierten wir mit Stirnlampen.

Das Training endete pünktlich mit Dehnungsübungen – Entscheidungen über

Terminänderungen oder die Laufstrecke wurden immer kollegial in der Gruppe getroffen.

Unsere Fragen nach der Ausrüstung konnte Susan professionell beantworten. Mit dem Wetter hatten wir Glück.

Am Schluss war nur noch ein kleiner „harter Kern“ übrig, verglichen mit dem Foto der ersten Stunde, das wir als Andenken von Bianca zum Abschluss des Nordic Walking Kurses mit einer Teilnahmebescheinigung erhielten – übrigens eine sehr nette Geste!

Mein Eindruck: wir hatten alle großen Spaß und viel gelernt. Ich kann den Kurs und die Trainerin jederzeit weiter empfehlen.

Andrea Pfefferle