

# Mit Schwung in den Frühling

Laufftreff Versmold und Physiotherapeut bieten Nordic-Walking-Kursus an



Und hoch die Walking-Stöcke: Carsten Meyer auf der Heide (links) und Ralf Häusler suchen Mitläufer. Foto: Ostermann

**Versmold** (lud). Es muss ja nicht gleich der Hermannslauf sein. »Beim neuen Nordic-Walking-Kursus soll es Schritt für Schritt vorangehen«, sagt Ralf Häusler. Der Mitbegründer des Versmolder Laufftreffs »Live« ist auf der Suche nach Verstärkung. Mitmachen kann jeder, der den inneren Schweinehund überwinden und in der Gruppe Sport treiben möchte.

Und damit der komplexe Bewegungsablauf des Nordic-Walkings den Anfängern und Fortgeschrittenen originalgetreu vermittelt wird, ist Physiotherapeut Carsten Meyer auf der Heide mit an Bord. Schritt für Schritt will er den Teilnehmern die Grundkenntnisse beibringen.

»Nordic-Walking verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung und entlastet den Bewegungs-

apparat«, sagt Ralf Häusler. Durch den Einsatz der Stöcke seien nahezu alle Muskeln im Körper mit einbezogen. Der Kursus ist zunächst auf acht Einheiten á 60 Minuten ausgelegt. »Wenn Interesse besteht, könnte sich daraus aber auch eine feste Gruppe bilden«, meint Häusler.

Die erste Walking-Stunde findet am Freitag, 29. April, statt. Um 17.30 Uhr ist das Kurt-Nagel-Parkstadion Treffpunkt. Die Kursgebühr beträgt 65 Euro, von denen Krankenkassen 80 Prozent bei erfolgreicher Teilnahme bezuschussen. Stöcke können auch geliehen werden. Wer Interesse hat, meldet sich in der Physiotherapiepraxis Meyer auf der Heide unter ☎ 0 54 23/20 17 72 oder per E-Mail unter [laufftreff-in-versmold@gmx.de](mailto:laufftreff-in-versmold@gmx.de) an.