



Selbst die auf den ersten Blick scheinbar einfache Sportart Nordic Walking will richtig gelernt sein.

Foto obs/medi Bayreuth

Der schmale Grat zwischen wirkungslos und effizient

Die Sportart Nordic Walking hält Einzug in Göppingen – Sponsoren finanzieren drei Gehstrecken – Angebot kostenlos

GÖPPINGEN. Das kann einem schon ein wenig finnisch vorkommen. Am 2. Mai öffnet in Göppingen das Nordic-Walking-Ausbildungszentrum Baden-Württemberg seine Pforten. Und am 2. Juli wird im Oberholz auch noch ein Nordic Fitness Sport Parc eingeweiht.

Von Andreas Pflüger

Von intensiven Beziehungen zwischen Göppingen und Finnland ist bisher nichts zu hören gewesen. Doch das könnte sich in den nächsten Monaten ändern. Denn zumindest, was den Sport angeht, ist in der Hohenstaufenstadt künftig ein Hauch finnischen Lebensgefühls zu spüren. Nordic Walking ist zwar schon seit geraumer Zeit kein rein skandinavisches Phänomen mehr. Auch aus den schwäbischen Wäldern sind die ausdauernden Geher mit ihren langen Stöcken nicht mehr wegzudenken. Gleichwohl fußt all das, was jetzt in Göppingen etabliert werden soll, auf Erfahrungen, die Sportwissenschaftler in Finnland gemacht haben.

Einer der über regelmäßige und gute Kontakte ins Land der 1000 Seen verfügt, ist Uli Brüderlin. Im Hauptberuf leitet der 51-jährige Physiotherapeut ein Rehasentrum in der Göppinger Ulrichstraße. Doch hat er sich als medizinischer Betreuer zahlreicher Leistungssportler sowie als Mitveranstalter des Göppinger Citylaufs schon einen Namen gemacht. Von nächsten Montag an hat Brüderlin einen weiteren Job auszufüllen: Er leitet dann das Nordic-Walking-Ausbildungszentrum Baden-Württemberg.

Pendeln muss der ausgebildete Master-Coach der International Nordic Walking Association (Inwa) deshalb zwar nicht. Denn die „nordische Gehschule“ wird ihren Sitz im gleichen Gebäude wie Brüderlins Rehasentrum haben. „Aber ein zusätzliches Geschäft habe ich mir damit aufgehäuft“, sagt der Inwa-Cheftrainer. Dass er sich überhaupt für die Ausdauersportart würde begeistern können, hat er vor einigen Jahren noch nicht für möglich gehalten.

„Ich war sogar ein Gegner des Nordic Walking“, betont Brüderlin. „Mich hat vor allem gestört, dass diese Disziplin zum All-

heilmittel erkoren wurde, während plötzlich jede andere Art, sich fit zu halten, schlecht sein sollte.“ Der Physiotherapeut wollte der Sache dort auf den Grund gehen, wo die Sportart im Jahr 1997 der Öffentlichkeit vorgestellt worden war. Und da die Familie Brüderlin in Finnland nicht nur ein Häuschen, sondern auch viele Bekannte hat, waren die Gesprächspartner rasch gefunden.

Deren Aussagen und die selbst gemachten Erfahrungen, in erster Linie aber die Forschungsergebnisse der finnischen Experten haben Uli Brüderlin am Ende überzeugt. „Ich betrachte Nordic Walking zwar weiterhin nicht als das Alleinseligmachende, und außerdem wehre ich mich dagegen, daraus ein Dogma zu machen, wie viele meiner Kollegen das tun“, macht er seine Position klar. Aber die Sportart sei einer von mehreren möglichen Ansätzen, sich körperlich zu betätigen. „Das Problem, nicht zuletzt für unser gesamtes Gesundheitswesen, ist ja heute, dass sich die Leute gar nicht mehr bewegen“, fährt Brüderlin fort.

Zwar sei der Grat zwischen wirkungslos und effizient beim Nordic Walking sehr

schmal. „Doch gerade deshalb müssen wir unsere Instrukturen sehr gut ausbilden, damit sie überhaupt in der Lage sind, ihre Kenntnisse an die potenziellen Interessenten weiterzugeben“, sagt Brüderlin. So werden in den Kursen des Ausbildungszentrums auch ausschließlich Übungsleiter und Personen mit sportlicher Vorbildung geschult. „Wir wollen die Qualität des Nordic Walking dauerhaft und systematisch verbessern“, versichert der Trainer. „Deshalb ist jeder, der diese Disziplin als Trendsportart begriff und sich nur alibihalber dafür interessiert, bei uns falsch.“

Als richtig empfindet Brüderlin hingegen, dass die Stadt Göppingen inzwischen auf den Zug aufgesprungen ist. So wird am 2. Juli im Oberholz ein so genannter Nordic Fitness Sport Parc eröffnet – mit einem Übungsparcours und drei unterschiedlich anspruchsvollen Gehstrecken. Kosten wird den Bürger die Einrichtung im Übrigen nichts. Gemeinsam mit Christine Kumpf, der Leiterin des Stadtmarketing- und Tourismusreferats, ist es Brüderlin gelungen, Sponsoren für die Finanzierung zu gewinnen.