

Oberhausener Turnverein

von 1873 e.V.



Pressemitteilung

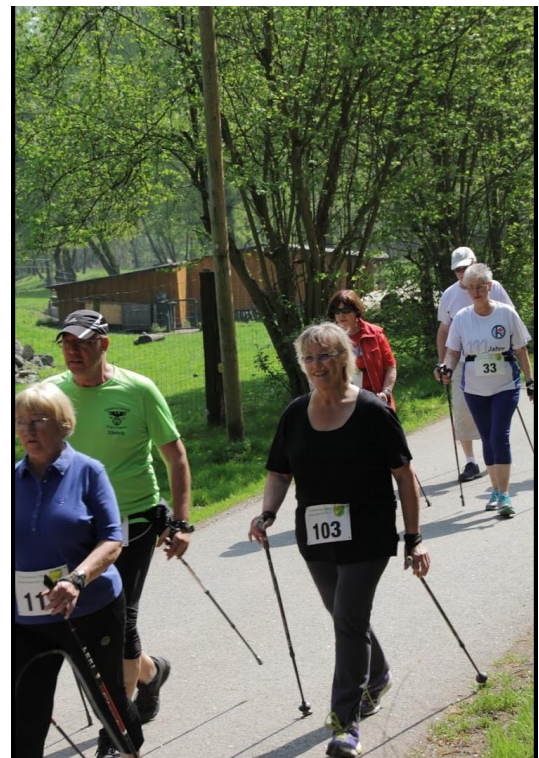
7. August 2018

Nordic Walking – Sport oder Therapie?

Jeder kennt den Spruch „Jeder Gang macht schlank“ – aber stimmt das wirklich?

Erst nach 30 Minuten Bewegung wird der Kreislauf gefordert und die Fettverbrennung beginnt. Somit ist Nordic Walking eine wunderbare Therapie, Fett ab- und Muskelmasse aufzubauen. Wenn nun noch die Ernährung umgestellt wird, ist eine Gewichtsabnahme vorprogrammiert und möglich. Weiterhin wird die Ausdauer gefördert. Und wenn hier zusätzlich Stöcke in den Händen gehalten werden, ist diese Art der Fortbewegung nicht nur gut für Bauch, Beine und Po, sondern fördert auch einen geraden Rücken. Nachweislich wird bei zweimaligem Walken/Woche länger als 30 Minuten der Blutdruck gesenkt. Durch die Bewegung im Freien wird das Immunsystem gestärkt – Erkältungen z. B. werden seltener. Auch bekommt der Sportler die Jahreszeiten wieder richtig mit, im Kopf wird abgeschaltet, Stress abgebaut und Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

Den Walkingsport kann man allein mit sich ausführen oder in der Gruppe, und da man sich beim Walken auch noch unterhalten kann, bedeutet das nette Gespräche und Gemeinschaft spüren. Die Walker des Oberhausener Turnvereins reisen gar in andere Städte und starten auch dort bei Walking-Veranstaltungen; da diese Angebote sich jährlich wiederholen, lernt man immer wieder neue Leute kennen und trifft auch immer wieder die vom vorigen Jahr. Erfahrungsaustausch ist vorprogrammiert.



Auch der OTV ist einer der Ausrichter für Walkingsport-Wettkämpfe. Am 9. September fällt zum 13. Mal der Startschuss für den Oberhausener Walking Day. An alle ist gedacht: Anfänger können sich auf einer Strecke von 5.2 km ausprobieren

Anschrift:
Am Kaisergarten 60
46049 Oberhausen

☎ 0208/26221
www.otv1873.de
info@otv1873.de

Stadtparkasse Oberhausen
Volksbank Rhein-Ruhr

IBAN: DE02 3655 0000 0000 1418 38
IBAN: DE65 3506 0386 4312 7200 05

bis hin zu den Fortgeschrittensten, die sich beim Halbmarathon über 21,1 km beweisen wollen. Ein neues Highlight: Es gibt einen Großeltern-Enkel-Lauf: Ein Großeltern-Teil läuft Hand in Hand mit einem Enkelkind eine Runde um den Sportplatz, das Kind darf nicht vor 2012 geboren sein. Die Zeit wird nicht gestoppt, eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich, es fallen keine Startgebühren an, der Lauf beginnt um 11.30 Uhr.

Das Startgeld für die anderen Läufe beträgt 10 Euro, Oberbürgermeister Daniel Schranz wird den Startschuss für die 15- und 21,1-km-Distanzen abfeuern.

Ort der Veranstaltung ist der Gatterdamplatz des OTV, die Adresse für's Navi: Am Kaisergarten 60, 46049 Oberhausen (neben der Minigolf-Anlage). Duschen sind vorhanden und es gibt auch zu Essen und zu Trinken.

Informationen erteilt Ulrich Rupp, Tel. 0170 3458766.