



Wander Special

Stickwalking® -

die angenehmste und effizienteste Art des Wanderns.

Wer wandert, tut dies, weil er sich gern bewegt und die Natur liebt. Wer wandert und dabei zwei verstellbare Tourenstöcke einsetzt, tut dies nicht nur, weil er damit seine Beine entlastet und sich viel ermüdungsfreier bewegen kann, sondern auch, weil er vierbeinig so sicher geht, dass der Blick frei wird für die Schönheit der Natur.

Diese Erfahrung liegt der Entwicklung der Sportart *Stickwalking*® zugrunde. Die Münchnerin Marina Wolff-Bühning mit Wahlheimat Hamburg hatte erstmals im Sommer 1995 während eines Wanderurlaubs in den Alpen zu den „Steighilfen“ gegriffen und dabei diese - und weitere - Vorteile des „vierbeinigen“ Gehens kennen gelernt.

Der Einsatz der Stöcke hat aber nicht nur in den Bergen Vorteile, sondern ebenso im Flachland. Es ermöglicht hier wie dort entspanntes, ermüdungsfreies, und doch sportliches Gehen.

Dies bedeutet, dass selbst jene, die aus welchen Gründen auch immer, nicht oder nicht mehr so gut wandern können, mit Stöcken ausgerüstet sich durchaus wieder auf den Weg in die Natur machen können – zum Nutzen von Gesundheit und Wohlbefinden. . .

Voraussetzung hierfür ist aber eine nicht nur dem Gelände, sondern auch der körperlichen Verfassung des einzelnen angepasste Technik sowie entsprechend anpassbare Sportgeräte. In der Sportart *Stickwalking*® wurden diese Voraussetzungen von der Initiatorin zusammen mit Sportwissenschaftlern und Übungsleitern ausformuliert.

Das Ergebnis ist eine Sportart, die nicht nur für alle Altersstufen geeignet ist, sondern auch für alle sportlichen Leistungsstufen, von „0 – 100“.

Das Wander-Special „*Stickwalking*®“ findet an einem Wochenende statt und wird veranstaltet vom Verein zur Förderung des Wanderns im Deutschen Turner-Bund e.V.

Inhalt des zweitägigen Seminars ist neben ausführlichen praktischen Übungen alles Wissenswerte zur Technik, zu den Sportgeräten, den gesundheitlichen Wirkungen, dem Verhältnis von *Stickwalking*® zu anderen Outdoor-Sportarten wie (Berg-Wandern, Walking und Nordic Walking, sowie zu den „historischen“ Anfängen von *Stickwalking*®. Referenten: Marina Wolff-Bühning und Rolf Zimmermann

Weitere Infos bei

Rolf Zimmermann, Verein zur Förderung des Wanderns im Deutschen Turner-Bund e.V., Tel. 02635-1078/Fax 1260 oder unter der Rubrik *Aktuelles* auf der Internetseite info@wandervogel-zimmermann.de.