Klack-klack, klack-klack, klack-klack, etwa jeder fünfte Deutsche geht inzwischen „am Stock“, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage – die beliebteste Einsteigersportart der Bundesbürger. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. In Rülzheim bieten seit vielen Jahren zwei absolute Profis Nordic Walking - Kurse an: Regina Kuhn und Christel Kudis.

Bei traumhaftem Wetter (was ja in diesem Frühling wahrlich nicht selbstverständlich ist!) lief der jetzige Kurs „Nordic Walking“ auf dem Festwiesengelände an. Die Teilnehmer waren bester Laune und fühlten sich bei den beiden Kursleiterinnen gut aufgehoben und bestens betreut. Für alle die sich animiert fühlen diesen Sport einmal auszuprobieren: Im September beginnt die nächste Staffel!