

# Die neue Ausgabe vom Nordic Fitness Magazin

ist auf dem Markt – mit richtig spannenden Themen, die bestens aufbereitet sind:

- **Wie gut ist mein Trainer?**
- **Wie Kinder Spaß am Nordic Walking finden**
- **Warum regelmäßiges Nordic Walking die Abwehrkräfte stärkt**
- **Finnland – wo Nordic Walking ins Laufen kam**

Das Top-Thema aber dürfte sein: **»Verwirrung um die Gelenke«**. Mit diesem Artikel liefert Nordic-Fitness-Chefredakteur Ulrich Pramann allen Trainern, die von verunsicherten Endverbrauchern angesprochen werden, wunderbare Argumente. Ulrich Pramann schreibt dazu in seinem Editorial:

»Jetzt ist jetzt noch mehr Bewegung in die Nordic-Walking-Szene gekommen. Erst tobte tagelang ein »Krieg um Nordic Walker«, jedenfalls in Münchens Nymphenburger Park, und vor allem im Blätterwald wurde der Ärger um das Klack-klack-klack der »Stock-Terroristen« breitgetreten.

Ein Klacks im Vergleich, was dann kam. Der gesundheitliche Nutzen von Nordic Walking wurde ernsthaft öffentlich in Frage gestellt. Die *Süddeutsche Zeitung* schreckte mit der Schlagzeile »Erschütterte Nordic Walker« auf: Die Gelenke, so wird dem Walkenden versprochen, würden durch die Carbonstöcke im Vergleich zum normalen

Gehen um bis zu 30 Prozent entlastet. Doch so sanft ist der Sport offenbar nicht. Vor allem das Attribut »extrem gelenkschonend« hat er aktuellen Studien zufolge nicht verdient.

Hatten also jene Skeptiker doch recht, die Nordic Walking immer schon als eine von der Sportartikelindustrie hochgejazzte Bewegung und einen trendigen Schwindel sahen? Da ist eine wichtige Diskussion in Gang gekommen, schließlich geht es um die Glaubwürdigkeit von Nordic Walking.

Gelenkentlastend oder gelenkschonend, Beanspruchung, Belastung, Belastbarkeit – immer wieder purzeln diese Begriffe munter durcheinander. Jetzt wird es Zeit, mit den fundamentalen Missverständnissen aufzuräumen. Stimmt, so gelenkentlastend, wie das manche immer noch verbreiten, ist Nordic Walking wirklich nicht. Und das ist gut so! Warum – das können Sie in der neuen Ausgabe vom *Nordic Fitness Magazin* ab Seite 55 lesen. Der Sportwissenschaftler Dr. Roland Burger (*Johannes-Gutenberg-Universität Mainz*) erklärt ganz sachlich, warum Entlastung gar nicht so gut ist, Belastung aber unserem Körper hilft, und unterfüttert damit wissenschaftlich, dass Nordic Walking eine ideale Form der Belastung ist.«

Die Botschaft, das Niveau und Standing, das das *Nordic Fitness Magazin* inzwischen erreicht hat, sind für die Nordic-Walking-Bewegung sehr hilfreich und wichtig – es tut unserer Bewegung sehr, sehr gut. Ich möchte die neue Ausgabe vom *Nordic Fitness Magazin* sehr gerne weiter empfehlen, es ist besonders informativ, großartig gemacht und verdient deshalb unsere Unterstützung.

Mit besten Grüßen

Erwin Gollner

Nordic Walking Organisation (NWO)

**P.S.: Der Kontakt zur Chefredaktion Nordic Fitness Magazin**

Ulrich Pramann, Tel. 0049/8343/923 99 40

u.pramann@nordic-fitness-magazin.com



**Ab sofort  
im Handel erhältlich!**