

## FAQ – Frequently Asked Questions

1. Was ist Functional Nordic Walking?
2. Was bewirkt Functional Nordic Walking?
3. Für wen ist Functional Nordic Walking geeignet?
4. Wie sehen die Kursinhalte aus?
5. Wodurch unterscheiden sich die beiden angebotenen Kurse?
6. Wie sieht eine zweckmäßige Ausrüstung aus (Bekleidung, Stöcke, Schuhe)?
7. Ist eine vorherige sportärztliche Untersuchung notwendig?
8. Gibt es Folgekurse und besteht eine ganzjährige Trainingsmöglichkeit?

### **1. Was ist Functional Nordic Walking?**

**Functional Nordic Walking = Functional Training + Nordic Walking.** Dabei wird das herkömmliche Nordic Walking mit Übungen des funktionellen Trainings (**functional Training**) kombiniert, die überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht als Belastungswiderstand durchgeführt werden. Dabei werden mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig beansprucht, was den normalen lebensalltäglichen Bewegungsabläufen näher kommt als isolierte Übungen einzelner Muskelgruppen.

### **2. Was bewirkt Functional Nordic Walking?**

**Functional Nordic Walking** erzielt mit der richtig ausgeführten Technik, einer zweckmäßigen Ausrüstung und einem individuell dosierten Training eine Zunahme der allgemeinen Fitness. Willkommener Nebeneffekt des regelmäßigen Trainings ist das Erlebnis, sich in einer Gruppe Gleichgesinnter mit Spaß an gesundheitserhaltender Bewegung in freier Natur zu treffen, fernab von jedem leistungssportlichem Ehrgeiz.

### **3. Für wen ist Functional Nordic Walking geeignet?**

**Functional Nordic Walking** ist für alle geeignet, die wenigstens eine halbe bis eine Stunde zügig spazieren gehen können, ohne eine Pause einlegen zu müssen.

### **4. Wie sehen die Kursinhalte aus?**

Es gibt Infos zur Ausrüstung, Erlernen der Nordic Walking-Grundtechniken und Anwendung durch nachfolgendes Grundlagen-Ausdauertraining direkt im Anschluss, Übungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings (**s. auch Frage 1**).

### **5. Wodurch unterscheiden sich die beiden angebotenen Kurse?**

Die Unterschiede liegen im Wesentlichen in der Anzahl der gezeigten und angewendeten Nordic Walking-Gehtechiken, im Gehtempo sowie in der Komplexität und Quantität/Intensität der Übungen des funktionellen Trainings.

## **6. Wie sieht eine zweckmäßige Ausrüstung aus (Bekleidung, Stöcke, Schuhe)?**

Eine witterungsangepasste, sportgerechte **Bekleidung** aus Funktionsfasern nach dem Zwiebelschalenprinzip ist optimal, ebenso eine wind- und regendichte Weste bei Aprilwetter. Zum anfänglichen Ausprobieren reichen auch bequeme Jeans und leichte Wanderjacke, beides mit guter Bewegungsmöglichkeit.

Zum richtigen Nordic Walking werden Nordic Walking **Stöcke** mit fixer Länge und spezieller Handschlaufe benötigt. Je nach persönlicher Vorliebe in leichter Faserverbundbauweise mit Kunststoffgriff oder auch mit komplett korkbeschichtetem Griff.

Die ideale Stocklänge kann nur individuell ermittelt werden. Als grobe Anhaltswerte mögen folgende Längenangaben dienen:

Körpergröße 160 – 165 cm: Stocklänge 110 cm

Körpergröße 165 – 170 cm: Stocklänge 115 cm

Körpergröße 170 – 180 cm: Stocklänge 110 cm

Geeignete **Schuhe** sind Walkingschuhe mit Fußbett und herausnehmbarer Innensohle zum Austausch gegen maßgefertigte orthopädische Einlagen (muß beim Kauf der Schuhe ausprobiert werden!) oder stabile Laufschuhe. Am Anfang reichen auch bequeme Wander-  
schuhe/leichte Wanderstiefel mit flexibler Sohle wie vielleicht vom Urlaub bereits vorhanden.

## **7. Ist eine vorherige sportärztliche Untersuchung notwendig?**

Im eigenen Interesse der TeilnehmerInnen ist bei Vorerkrankungen eine sportärztliche Untersuchung auf Unbedenklichkeit für das angebotene Functional Nordic Walking-Training erforderlich, bei Untrainierten ab Mitte 30 ratsam.

## **8. Gibt es Folgekurse und besteht eine ganzjährige Trainingsmöglichkeit?**

Ja, es gibt Folgekurse und ein ergänzendes, dauerhaftes Training ist in der Planung.