

Nordic Walking der Seniorengruppe

Die Seniorengruppe der GdP-Kreisgruppe Essen/Mülheim sucht noch Mitstreiter!

Alle beklagen sich, dass sie zu wenig Bewegung haben und daher immer dicker werden, ein nicht länger hinzunehmender Zustand, gegen den man aber etwas machen kann. Kurt Bovens, seit einigen Tagen im Ruhestand, ergriff sofort die Initiative und schlug Nordic Walking vor. Nun hatte der eine oder der andere die Vorstellung, dass bei dieser Sportart Spaziergänger zwei Krücken brauchen, um sich einigermaßen gescheit vorwärts zu bewegen, und gingen sehr skeptisch an die Sache heran. Die wurden aber sehr schnell eines Besseren belehrt. Kurt, als gelernter Sportlehrer, hatte natürlich andere Vorstellungen als ein Laie. Er erklärte die Bewegungsabläufe, das erforderliche Equipment und die Belastungsgrenzen. Und dann ging es los. Ich muss schon sagen, eine schweißtreibende Angelegenheit, die mit gemütlichem Spazierengehen überhaupt nichts zu tun hat, aber dennoch einen Riesenspaß macht, zu dem wir Interessierte Kolleginnen und Kollegen recht herzlich einladen.



Wir treffen uns jeden Mittwoch um 10.00 Uhr an der Schillerwiese und ziehen von dort aus unsere Runde. Wir würden uns freuen, wenn noch einige Kolleginnen und Kollegen zu uns stoßen würden. Auf Leistungsunterschiede wird natürlich Rücksicht genommen, da passt Kurt schon auf. Wer teilnehmen möchte erreicht uns über das GdP-Büro (Tel. 829-2480) oder über mich (Klaus Hecker, Tel. 7291919). Nicht nur Senioren, auch jüngere GdP-Mitglieder und ihr Anhang sind herzlich willkommen.

Klaus Hecker, Seniorengruppe