

15. März 2001



Stickwalking:

So heißt die von der Münchnerin Marina Wolff-Bühning entwickelte Mischung aus Skilanglauf, Walking und Bergwandern, die auch bei Flachländern gut ankommt. Dieses neue Gesundheits-sport-Angebot gibt es jetzt beim SV Hage. Der Gebrauch der Treckingstöcke beim Gehen hat viele positive Effekte. Die Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule sowie die Verbesserung des Herz-/Kreislaufsystems, der Atmung und der Körperhaltung sind nur einige Beispiele. „Stickwalking ist sanftes Training für fast alle Muskeln des Körpers“, erklärt die Hager Übungsleiterin Angelika Becker, die unter Telefon 04931/74854 weitere Informationen gibt. „Die Hauptsache für uns ist der Spaß an der Bewegung und das auch noch an frischer Luft.“