

Nordic-Walking in „Bella Italia“

Teilnehmerinnen arbeiteten an der Optimierung ihrer Bewegungsabläufe in Igea Marina / Bellaria



Fotos: privat



Vallendar. Alora... bereits zum zehnten Mal machten sich die Nordic-Walker aus Vallendar, Urbar, Simmern, Weitersburg,

Koblenz und Düsseldorf auf die Gesundheitsreise vom DSV nordic aktiv Treff Vallendar in das schöne „Bella Italia“.

Unser Ziel war wie bereits schon in den letzten Jahren der kleine Ort Igea Marina/ Bellaria, kurz vor Rimini gelegen. Die Fa-

und die Umgegend belohnt. Einige besondere Höhepunkte waren das Hissen unserer Fahne an der Strandbar bei Juniorchef Gabriele. Ebenso feierten wir dort seit 10 Jahren unseren Gesundheitssport Nordic-Walking in Italien an der Adria. Nicht zu vergessen die schönen Karaokeabende in der Bar Riviera bei Maurizio zum Cocktail. Hier gaben Peter und Maurizio gesanglich ihr Bestes zu unserer aller Freude.

Maurizio mit dem Klassiker „Granada“ und beide zusammen als Blues Brothers mit anderen Rock Oldies. Gemütliche Abende auf der schönen Hotelterrasse mit dem Blick auf das Meer haben zu herrlichen Abenden beigetragen. Anders als im Hochsommer erlebten wir den Strand groß und fast unberührt wie für uns geschaffen. Sportliche Aktivitäten wie Nordic-Walking, funktionelle Gymnastik, Strandspaziergänge, Venenwalken im Wasser, Aquagymnastik, Körperwahrnehmung, Entspannung oder aber auch die Laufanalyse waren Teile unserer bewegenden Woche. Bewegungsabläufe wurden analysiert und verbessert.

Es war so schön. „Ciao, Arrivederci Bella Italia“.

Gesundheitskursangebote

Nordic-Walking-Kurse: Ein Nordic-Walking „Grund- und Wiedereinsteiger-Kurs“ rund um die Insel Niederwerth läuft z.Zt. donnerstags um 17 Uhr. Ein weiterer Kurs für bereits Geübte „Nordic-Walking und die Kraft der inneren Bilder“ läuft ebenfalls, jeweils freitags um 15 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz Feisternachtal (Richtung Hilscheid). Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Ein Zustieg ist möglich.

Aqua-Fitness Kurse: Am Mittwoch, dem 10.6.15 geht es auch im Haus Wasserburg um 15.30 und um 16.30 Uhr wieder mit der Aqua-Fitness weiter. Neue Kurse beginnen nach den Sommerferien Mitte September. Eine Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkasse ist möglich. Alle Kurse sind mit dem Gesundheits-Pluspunkt ausgezeichnet.

Info bei Birgit Steinebach, DSV Nordic-Walking Trainerin und Aqua-Fitness Kursleiterin - Sport pro Gesundheit - Tel. 0261/66241, E-Mail: birgit-steinebach@web.de.

Der SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. wird in Kürze in Kooperation mit dem DSV Nordic aktiv Ausbildungszentrum zusätzlich zum Standort Vallendar im Schwimmbad vom BBW Heimbach-Weis in seinem DSV Nordic aktiv Walking Zentrum Nordic aktiv Aqua Walking anbieten. Das Nordic aktiv Aqua Walkingkonzept wurde unter fachlicher Beratung von der DSV-Trainerin Birgit Steinebach (Bereichsleiterin Gesundheitssport im SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.) © maßgeblich mitentwickelt. Weitere Informationen Ausbildungsleiter DSV Nordic aktiv AZ Skiverband Rheinland e.V. Stefan Puderbach DSV Skilehrer nordic DOSB-A-Trainer Breitensport (0152/28926702 – rpuderba@rz-online.de)