

## 10 Jahre Nordic Walking bei der KAB-Hüls

Da hatte Initiatorin Martha Kaiser eine gute Idee, als sie vor 10 Jahren dem KAB Vorstand diesen Arbeitskreis zur Gründung vorschlug. Freizeit und Gesundheit haben selbstverständlich einen hohen Stellenwert in der KAB. Es ist für jüngere und auch ältere Menschen wichtig, einen Ausgleich zum Lebensalltag zu schaffen. Nordic Walking ist als Sportart hierfür sehr gut geeignet. Rund ein Dutzend Damen treffen sich deshalb jeden Dienstag um halb zehn zu einem sportlichen Gang durch das Hülser Bruch. Von jüngeren Damen bis zum Alter von 80plus sind viele Altersstufen vertreten. Es sollen sich sogar zeitweise einige Männer mit der Gruppe sportlich betätigt haben. Neue Teilnehmer, ob Anfänger oder Fortgeschrittene jeden Alters, sind herzlich willkommen und werden entsprechend eingewiesen. Trainiert wird bei jedem Wetter. Treffpunkt ist der Parkplatz am Hölischen Dyk, dienstags um 09.30 Uhr.

Auch wenn Nordic Walking Sportler oft als "Stockenten" belächelt werden sollte man wissen: Es wird seit einigen Jahren eine Weltmeisterschaft, auch auf der Marathonstrecke, in dieser Disziplin ausgetragen. Eines ist in Hüls jedenfalls klar: Dienstags verschwinden die Damen kurz nach halb zehn mit ihren Stöcken im Hülser Bruch, bis sie sich etwa um elf Uhr wieder auf den Heimweg begeben.



Gutgelaunt mit Trainerin Steffi beim wöchentlichen Treff am Hölischen Dyk:  
Marlies Dahlhoff, Marlies Rouland, Gisela Wehner, Steffi Giesen, Maria Rouland,  
Käthe Zygan, Martha Kaiser, Maria Thoeren.