



Foto: Irene Thies

Mit zwei Stöcken die Natur entdecken – Kostenloses Nordic Walking für Kinder an der ostsee*laufküste

Timmendorfer Strand, 29. September 2008 (jd) – Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Für kleine Sportprofis es gibt an der ostsee*laufküste eine neue Beschäftigung: „Nordic Walking für Kids“. Das Laufparadies bietet für Kinder ab vier Jahren die Möglichkeit, Nordic Walking auszuprobieren. Das Beste: Das Angebot ist für die Knirpse kostenlos. Stöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

„Bewegung und Sport im Kindesalter sind immens wichtig für die gesamte körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder, dies ist der Grund, warum wir das Projekt ins Leben gerufen haben“, so Pitt Dorn, Ideengeber und Geschäftsführer des Probstei Tourismusverbandes.

Unbesorgt können Eltern ihre Kinder Anja Kruse, Nordic Walking Coach, anvertrauen. Immer donnerstags um 10.15 Uhr startet die Trainerin mit den Kids. Fachgerechte Vorbereitung, Einweisung in die richtige Lauftechnik und Einsatz der Teleskopstöcke sind selbstverständlich.

Die Laufstrecke in der Probstei ist drei Kilometer lang und in einer Stunde zu bewältigen, dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. Während der Tour lernen die Kleinen spielerisch die regionale Tier- und Pflanzenwelt kennen. Für ältere Kinder kann die Strecke je nach Fitness erweitert werden.

Bewegung von Kindesbeinen an wichtig

Aktuelle Studien haben ergeben, dass viele Kinder unter Bewegungsmangel leiden. Die Folgen davon sind Übergewicht, Koordinationsdefizite und verminderte Leistungsfähigkeit. Nordic Walking für Kinder als ganzheitliches Bewegungskonzept in der freien Natur aktiviert und fördert neben der physischen und psychischen Entwicklung ebenso die soziale und motorische Entwicklung. Das Training mit den Stöcken hilft mit Spaß an der

Bewegung die Natur zu entdecken – und das macht mit Gleichgesinnten noch mehr Freude.

Weitere Informationen und Voranmeldung für größere Gruppen bei Frau Kruse unter 04343 / 61 99 96. Informationen zur Laufküste unter www.laufküste.de.

Die einzige ausgewiesene und bestens beschilderte Kinderlaufstrecke Deutschlands ist Teil der ostsee*laufküste. 800 Kilometer Frischluft: An der ostsee*laufküste in Schleswig-Holstein (www.laufküste.de) finden bewegungsfreudige Urlauber attraktive Pauschalangebote rund um das Thema Fitness und Gesundheit.

Insgesamt 35 Orte von Glücksburg bis nach Travemünde haben sich auf Nordic Walking und Laufen spezialisiert. Sowohl Lauf-Anfängern als auch Profis stehen motivierende Lauf- und Walkinggruppen oder Personal Trainer zur Verfügung.

Das Lauf-Streckennetz ist einheitlich nach verschiedenen sportlichen Ansprüchen ausgeschildert.

Für weitere Presseinformationen:

Andreas Nollenberg
Projektmanager ostsee*laufküste
Ostsee-Holstein-Tourismus e.V.
Strandallee 75a
23669 Timmendorfer Strand
Tel.: 0049-(0)4503-8885-14
Email: nollenberg@ostsee-schleswig-holstein.de
www.laufküste.de

Jasmine Danso
COMEOPR
Hofmannstr. 7a
81379 München
Tel.: 0049-(0)89-748882-30
E-mail: danso@comeo.de
www.comeo.de

Presseinformationen zu weiteren Themen erhalten Sie bei der nachrichtenagentur* Schleswig-Holstein unter www.sh-nachrichtenagentur.de.