

Sommerkonzerte im Seehofgarten

Mittwoch, 23. Juli

20.30 Uhr Jodlerclub «Echo vom Rigi», Küsnacht am Rigi unter der Leitung von Fredy Hodel.

Kindertrachtentanzgruppe Küsnacht unter der Leitung von Marlis Dober und Priska Riebli.

Luzern

Genossenschaft Migros

Küsnachter erfolgreich

Die Migros-Lehrlinge feierten an der Lehrabschlussfeier im Sportcenter Pilatus in Kriens ihre bestandenen Abschlussprüfungen.

pd/red. Einer der erfolgreichen Absolventen stammt aus Udligenswil. Von den 69 in verschiedenen Berufsgattungen zur Prüfung angetretenen Lehrabsolventinnen und -absolventen der Migros Luzern haben 64 bestanden. Viele von ihnen können in ihrem Ausbildungsbetrieb weiterbeschäftigt werden. Zu den Erfolgreichen gehört auch der Udligenswiler Mario Werdmüller, der seine Lehre als «Do it yourself»-Verkäufer im MParc Ebikon abgeschlossen hat. Herzliche Gratulation!

Impressum

Verlag

Kreienbühl Druck AG, Verlag Freier Schweizer
Bahnhofstrasse 39, 6403 Küsnacht am Rigi
Telefon 041 854 25 25, Fax 041 854 25 20
E-Mail: verlag@freierschweizer.ch / www.freierschweizer.ch
Herausgeber: Urs und Martin Kreienbühl

Redaktion

Bahnhofstrasse 39, 6403 Küsnacht am Rigi
Telefon 041 854 25 23, Fax 041 854 25 20
E-Mail: redaktion@freierschweizer.ch / www.freierschweizer.ch

Redaktoren: Mary Kündig (mk), Kurt Rühle (ru)
Redaktionelle Mitarbeiter: Silvia Bucher (sb),
Ruth Buser (rbs), Steffi Ehrler (se), Samuel Vörös (sv),
Corinne Zuffli (czu)

Druck, Verlag, Abonnemente, Inserate
Kreienbühl Druck AG, Verlag Freier Schweizer
Bahnhofstrasse 39, 6403 Küsnacht am Rigi
Telefon 041 854 25 25, Fax 041 854 25 20
E-Mail: verlag@freierschweizer.ch / www.freierschweizer.ch

Abonnementspreise

Durch Post zugestellt Fr. 114.- (12 Monate), Fr. 61.-
(6 Monate) inkl. Mehrwertsteuer, Auslandspreise auf Anfrage

FREIER SCHWEIZER

Bestellen Sie jetzt

Die informative Küsnachter Lokal- und Regionalzeitung.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

- Halbjährlich 61 Franken
 Jahresabonnement 114 Franken

Bitte einsenden an:
Freier Schweizer, Kreienbühl Druck AG
Bahnhofstrasse 39, 6403 Küsnacht am Rigi
Tel. 041 854 25 25, Fax 041 854 25 20

Walking/Nordic Walking: Eine ideale Trainingsform

Sanftes Ausdauertraining, viel Sauerstoff, aktive Erholung

Martin Zurbriggen, Wellness-trainer, gibt Auskunft über Walking und seine Vorteile für den Anwender.

Wie würden Sie Walking beschreiben?

Es ist ein züliges, dynamisches, aber lockeres Marschieren. Es ist weder das olympische Gehen, das zweifelsohne etwas ulkig aussieht, noch ist es ein neudeutscher Ausdruck für Spazieren.

Was ist denn eigentlich der Unterschied zum Spazieren?

Der Hauptunterschied ist sicher die Intensität. Es sollte schon eine minimale Grundgeschwindigkeit nicht unterschreiten. Spaziergänger und Walker gehen beide zu Fuss. Walking jedoch ist eine Trainingsform.

Also nichts für Untrainierte!

Doch, auch. Ein gewaltiger Vorteil von Walking ist, dass die Intensität dem jeweiligen Fitnesslevel perfekt angepasst werden kann. Ein einfacher Vergleich: Eine untrainierte Person fährt mit dem Bike eine Steigung hoch. Da es beim Velo fahren ohne Mindestgeschwindigkeit nicht geht, wird sich diese Person am Hang also zwangsläufig überfordern oder absteigen müssen.

Würden Sie also Walking auch dem Joggen vorziehen?

Grundsätzlich möchte ich festhalten, dass Jogging eine hervorragende Möglichkeit der körperlichen Betätigung ist. Man muss jedoch einige Punkte beachten.

Zum Beispiel?

Beim Walken setze ich jeweils einen Fuss ab, bevor ich den nächsten vom Boden abhebe; anders beim Joggen. Jeder Schritt besteht unter anderem aus einer Sprung- und somit auch einer Landephase. Bei der Landephase kann der Aufprall eine Belastung vom Dreifachen des eigenen Körpergewichts betragen, beim Walken wirkt diese Kraft bestenfalls eineinhalb-fach. Extrem wichtig beim Joggen ist also eine saubere Lauftechnik. Für Personen mit einem schlecht trainierten Bewegungsapparat oder Übergewicht ist Walking sicher die geeignetere Variante.

Für Einsteiger, auch mit Normalgewicht, kann die Intensität beim Joggen zu hoch sein. In diesem Falle empfiehlt es sich, jeweils zwischen Joggen und Marschieren abzuwechseln. Die Marschiereinheiten können dann nach und nach verkürzt werden, bis ein durchgehendes Joggen in einer guten Intensität möglich ist.

«Gute Intensität» – was meinen Sie damit?

Mit körperlicher Leistung steigt auch mein Puls, denn mit zunehmender Leistung steigt auch der Sauerstoffbedarf. Einfach gesagt: Die Lunge holt den Sauerstoff aus der Luft und das Herz pumpt ihn mit dem Blut zum Muskel, wo er zur Leistungserzeugung gebraucht wird. Nun gibts Formeln, Grafiken und Tabellen, die mir aufzeigen, in welchem Pulsbereich ich mich bewegen soll. So weit, so gut. Diese Angaben jedoch beruhen auf Durchschnittswerten; nur weiss ich nicht ohne weiteres, ob ich nun diesem Durchschnitt entsprechen oder eben nicht.

Wie finde ich dem meine Trainingsintensität?

Es geht darum, seine eigene maximale Herzfrequenz herauszufinden, den Puls also, den ich zum Beispiel in einer be-



Walking bietet den perfekten Ausgleich zum hektischen Alltag.

Foto: zvg

drohlichen Situation auf der Flucht erreichen würde. Wenn ich meine maximale Herzfrequenz kenne, kann ich daraus meine Trainingsfrequenz ableiten. Je nach Trainingsziel liegt diese dann zwischen 50 und 90% des Maximalpulses. Ein Test, indem ich meine maximale Herzfrequenz erreiche, birgt für Untrainierte allerdings Risiken und ist deshalb nicht für jedermann geeignet. Dafür gibt es Herzfrequenz-Messgeräte (Pulsuhren), mit denen ich meinen Trainingspuls ermitteln kann, ohne mich einer maximalen Belastung auszusetzen.

Gehts auch einfacher und ohne Geräte?

Wenn jemand mit einem Trainingsplan ein ganz bestimmtes Ziel erreichen will, dann spielen die Pulsbereiche während des Trainings eine entscheidende Rolle. Wer sich jedoch etwas weniger ambitioniert körperlich betätigen möchte, kann dies ganz einfach mit dem sogenannten Sprechtest tun. Das heisst, solange ich mehrere zusammenhängende Sätze deutlich aussprechen kann, vermag mein Körper mindestens so viel Sauerstoff aufzunehmen, wie er für die momentane Leistung benötigt. Damit stelle ich sicher, dass ich mich nicht überanstreuge, zumindest was meinen Herz-Kreislauf angeht.

Kommen wir nochmals zurück zum Walken. Ist Walking für leistungsorientierte Sportler überhaupt ein Thema?

Walking findet bei immer mehr Sportlern Platz im Trainingsplan und zwar mit verschiedenen Zielen. Die einen betreiben es als Grundlagentraining, andere zur Regeneration oder um den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Wie schon erwähnt, lässt sich Walking dem jeweiligen Fitnesslevel anpassen, also auch in Richtung hohe Intensität. Eine Überanstrengung ist, zumindest in flachem Gelände, kaum möglich.

Das tönt ja, als wäre Walking ein Wundermittel.

Wundermittel tönt etwas übertrieben, aber es geht wirklich in diese Richtung. Es gibt kaum eine Bewegungsart, die so gut wie Walking für jedermann und -frau geeignet ist. Es ist effizient, quasi immer und überall anwendbar und birgt kaum Risiken. Hinzu kommt, dass sich die Investition fast auf ein Paar gute Laufschuhe begrenzt. Da Walking in freier Natur ausgeübt wird, haben Sie

neben einer gelenkschonenden Bewegungsart aktive Erholung gleich mit dabei.

Was meinen Sie mit aktiver Erholung?

Bewegung in der Natur bringt eine gehörige Portion an frischer Luft mit sich und Sie kommen auf andere Gedanken.

In unserer Zivilisation ist unser Körper in Sachen Bewegung oft unterfordert, dafür sind wir im Kopf völlig mit Reizen überflutet. Walking bietet den perfekten Ausgleich. Und glauben Sie nicht, dass dies bei Regen anders ist.

Sie führen Ihre Kurse also auch bei schlechtem Wetter durch?

Ja, aber sicher! Schlechtes Wetter gibt es nicht – nur schlechte Bekleidung. Ich erlebe bei den Teilnehmenden regelmässig das gleiche Szenario: «Heute wär' ich wohl kaum vor die Türe gegangen, wenn ich nicht an diesem Kurs teilnehmen würde», tönt es am Treffpunkt. Nach zehn Minuten spricht niemand mehr vom Wetter und beim Dehnen sind alle stolz auf sich und nehmen ein Super-Gefühl nach Hause.

Wieso gibt es eigentlich Walkingkurse? Laufen kann ich ja auch ohne Kurs.

Ja, natürlich. Wenn Sie zülig marschieren, erreichen Sie zu einem grossen Teil den gleichen Gesundheits- und Erholungseffekt. In einem guten Kurs können Sie trotzdem einiges profitieren. Zum Beispiel machen Sie sich die einzelnen Phasen eines Schrittes mal so richtig bewusst, Sie lernen die Arme gezielt einzusetzen, Sie bauen eine optimale Oberkörperhaltung auf. Kurz: Sie entwickeln Marschieren zur Trainingsform. Je nach Kurs erhalten Sie auch wertvolle Tipps zu Puls, Atmung, Kräftigung, Stretching und Ausrüstung. Ein guter Trainer erkennt auch kleine Fehler in Ihrem Bewegungsablauf und kann Sie darauf hinweisen.

Nun gibts ja auch Leute, die walken mit Stöcken. Sie reden von Nordic Walking. Diese Bewegungsform kommt aus Finnland. Für mich schlichtweg genial.

Was bringt Sie denn so ins schwärmen?

Einmal haben Sie sämtliche Vorteile des Walkens. Zusätzlich beziehen Sie den gesamten Oberkörper mit in die Bewegung ein. Nicht nur die Arme, sondern auch die Rumpfmuskulatur. Das Ganzkörpertraining ist perfekt. Den optimalen Einsatz der Stöcke erlernen Kursteilnehmende in kurzer Zeit. Wer Nordic Walking kennt, liebt es.

Handänderungen

Küssnacht

Markus Hofstetter, Weggis, EV 2. April 2002, an Dr. Adelrich und Beatrice Eberle-Scherer, Meggen, je ½ ME: GB 924.6, StWE, 6/1000 ME an GB 924, 5/2-Zimmer-Wohnung, Hörnlistrasse 1, Küsnacht; GB 7448, 1/8 ME an GB 924.13, Autoeinstellplatz, Hörnlistrasse, Küsnacht; GB 7449, 1/8 ME an GB 924.13, Autoeinstellplatz, Hörnlistrasse, Küsnacht.

Markus Hofstetter, Weggis, EV 2. April 2002, an Beat Beck, Küsnacht: GB 924.11, StWE, 5/1000 ME an GB 924, 3/2-Zimmer-Wohnung, Hörnlistrasse 1, Küsnacht; GB 7458, 1/8 ME an GB 924.13, Autoeinstellplatz, Hörnlistrasse, Küsnacht.

Markus Hofstetter, Weggis, EV 2. April 2002, an Hans Rudolf und Marie-Elisabeth, Fischer-Stirnimann, Gisikon, je ½ ME: GB 924.4, StWE, 7/1000 ME an GB 924, 5/2-Zimmer-Wohnung, Hörnlistrasse 1, Küsnacht; GB 7440, 1/8 ME an GB 924.13, Autoeinstellplatz, Hörnlistrasse, Küsnacht; GB 7441, 1/8 ME an GB 924.13, Autoeinstellplatz, Hörnlistrasse, Küsnacht.

Kost Holzbau AG, Küsnacht, EV 5. Juni 2000, an Mario Schnurrenberger, Küsnacht: GB 3864, 371 m², Hofraum, Unterer Badhügelweg 6, Immensee.

Kost Holzbau AG, Küsnacht, EV 5. Juni 2000, an Erich Hausheer, Küsnacht: GB 3865, 344 m², Hofraum, Unterer Badhügelweg 8, Immensee.

Martin und Paula Heinzer-Bertschart, Küsnacht, je ½ ME, EV 22. April 1991, an Manfred Heinzer, Basel, Guido Heinzer, Küsnacht, und Reto Heinzer, Wilen-Wollerau, GE, einfache Gesellschaft: GB 2831.5, StWE, 12/1000 ME an GB 2831, 5/2-Zimmer-Wohnung, Chlösterlistrasse 4, Küsnacht; GB 2833, 20 m², Garage, Chlösterlistrasse, Küsnacht.

Peter Brunner, Küsnacht, EV 8. Mai 1990, an Brigit Brunner-Kalt, Küsnacht: ½ ME an GB 1126.9, StWE, 7/1000 ME an GB 1126, 4/2-Zimmer-Wohnung, Quaistr. 12, Küsnacht.

Christina Grolimund Vogel, Küsnacht, EV 10. Juli 1986, an Hanspeter und Anneliese Hasler-Soder, Feusisberg, je ½ ME: GB 2726, 1027 m², Wohnhaus, Hofraum, Ginsterweg 5, Küsnacht; Gesamt-handanteil an GB 2461, 862 m², Wald, Wiese, Hofraum, Gewässer, Jaist, Küsnacht; Gesamt-handanteil an GB 2716, 382 m², Hofraum, Wald, Wege, Gewässer, Jaist, Küsnacht; Gesamt-handanteil an GB 3305, 1309 m², Hofraum, Wald, Jaist, Küsnacht.

Weil es durch nichts ersetzbar ist:
Spende Blut – rette Leben