

Nordic Walking in Riesa: "Wir sind eine schöne Gemeinschaft"

Seit 20 Jahren trifft sich beim SC Riesa eine Nordic-Walking-Gruppe, auch bei der Laufmeile ist sie dabei. Es geht den Teilnehmerinnen nicht nur um den Sport.



Hans-Jürgen Zwicke ist Übungsleiter in der Nordic-Walking-Gruppe des SC Riesa. © Sebastian Schultz

Von Stefan Lehmann

5 Min. Lesedauer

Riesa. Eine kurze Aufwärmübung muss sein. Ohne größere Aufforderung hat die Gruppe am Eingang des Leichtathletikstadions einen Kreis gebildet. Hans-Jürgen Zwicke macht die Übungen vor: Erst einmal die Beine schwingen und lockern, danach Paddeln mit den Stöcken, anschließend Schultern kreisen lassen. "Und jetzt Kniebeugen", sagt Zwicke - und schiebt noch hinterher: "Wer nicht kann, der kann nicht - das ist doch klar."

Hans-Jürgen Zwicke nimmt Rücksicht auf seine Schützlinge, schließlich ist die Älteste gerade 83 Jahre geworden. Der Trainer kommt eigentlich aus dem Ausdauerlauf. Seit einigen Jahren betreut er auch die Nordic-Walking-Gruppe des SC Riesa. Und die hat mittlerweile Tradition. "Die laufen schon seit 20 Jahren", sagt Zwicke über die Hobby-Sportlerinnen - es sind ausschließlich Frauen. "Männer trauen sich oft nicht", erzählt er und lächelt.

Bei den Frauen in der Riesaer Runde sieht das anders aus. Nach der kurzen Erwärmung geht es auch schon los. Während die jungen Leichtathleten auf der linken Seite des Stadions trainieren, ziehen die Nordic-Walkerinnen ihre Runden. Man komme sich in der Regel nicht ins Gehege, so Zwicke.



Leichte Erwärmung muss sein, sagt Hans-Jürgen Zwicke. Auch, wenn nicht mehr jede Teilnehmerin jede Übung schafft.
© Sebastian Schultz

Linderung von Rückenproblemen

Nordic Walking wird immer noch von manchen Seiten belächelt. Er habe solche Vorurteile selbst nie gehabt, erklärt Hans-Jürgen Zwicke. "Und wer sich darüber lustig macht - das sind meistens Leute, die überhaupt keinen Sport treiben." Dumme Sprüche bekomme man allerdings kaum noch zu hören.

Ganz freiwillig griff auch Hans-Jürgen Zwicke nicht zum ersten Mal zu den Nordic-Walking-Stöcken. "Ich war verletzt", erklärt er. Marathon und Halbmarathon war in dieser Zeit nicht drin, deshalb sei er beim Rennsteiglauf gewalkt. Zum Trainer wurde er erst später. [Aufgebaut worden war die Gruppe im Jahr 2002 von Armin Petzold](#). Als der die Trainingseinheiten nicht mehr leiten konnte, drohte zeitweise sogar das Aus - bis Hans-Jürgen Zwicke einsprang.

Sie seien dankbar, dass er das übernommen habe, sagen Karin Bielig und Dr. Brigitte Pökert. Beide wollten nach jahrelanger Bürotätigkeit etwas für ihren Körper tun. "Ich hatte eine eigene Praxis in Riesa, da war die Zeit für Sport lange knapp", sagt Pökert. Die beiden Frauen berichten, dass ihre Rückenprobleme durch das Walken abgenommen haben.

"Eigentlich muss ein Fuß ja immer auf dem Boden bleiben"

Wer walkt, der tut seinem gesamten Körper etwas Gutes, sagt auch Trainer Hans-Jürgen Zwicke - und zieht einen [Beitrag aus der Apotheken-Umschau hervor, den er aufgehoben hat](#). "Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe", hieß es dort schon im Jahr 2013. Und weiter: "Wer die Stöcke fleißig vor- und zurückschwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken."

Wie schnell die Walkerinnen beim SC ihre Bahnen drehen, das bleibt ihnen überlassen. Der Trainer dreht gern noch etwas größere Bahnen, um sich zu verausgaben. "Es bilden sich meistens Gruppen, die dann unterschiedlich schnell unterwegs sind." Bei der letzten Laufmeile seien auch ein paar Frauen aus seinem Kurs dabei gewesen - und fast schon ein bisschen zu schnell für seinen Geschmack. "Eigentlich muss ein Fuß ja immer auf dem Boden bleiben."

Andere Teilnehmerinnen habe er bisher vergeblich versucht, für den Fünf-Meilen-Lauf zu motivieren. "Dabei würden die das locker schaffen, wir laufen hier im Training ja auch immer um die sechs Kilometer." Immerhin: 31 Nordic Walker hatten sich schon 2023 zur Laufmeile angemeldet, davon 17 für die acht Kilometer lange Strecke. Der SC-Trainer selbst gehörte mit damals 72 Jahren zu den ältesten Teilnehmern überhaupt.



Brigitte Pökert (l.) und Karin Bielig sind schon seit Jahren mit Nordic-Walking-Stöcken unterwegs. © Sebastian Schultz

Im Park fehlt die Beleuchtung

Die Technik zu erlernen, sei nicht besonders schwierig, sagt Hans-Jürgen Zwicke. Auch die Ausrüstung ist erschwinglich, günstige Stöcke sind schon um die 30 Euro zu haben. Entsprechend nachgefragt ist der Sport. Es handle sich um eine zeitlose Sportart, heißt es etwa von Intersport Donat in Riesa. Auch der Trainer vom SC Riesa sieht viele Walkerinnen und Walker, die in und um Riesa unterwegs sind, teils auch in eigenen Gruppen.

Warum also nehmen die 15 Frauen in der Trainingsgruppe noch einmal Geld für die Mitgliedschaft im SC in die Hand? Ganz einfach, sagt die ehemalige Hausärztin Brigitte Pökert: "Wenn man es nicht im Verein macht, findet man immer eine Ausrede." So hingegen gebe es die festen Trainingszeiten - und wenn es nicht gerade in Strömen regnet, steht dann auch jede an der Laufbahn. Oder, wenn es draußen wieder länger hell bleibt, am Stadtpark.

In der Natur läuft es sich nach Ansicht von Hans-Jürgen Zwicke immer noch etwas schöner. "Allerdings fehlt im Park die Beleuchtung, deshalb wechseln wir von Oktober bis Mitte April ins Stadion." Mittlerweile ist dort die Laufbahn erneuert, schlecht fanden es die Läuferinnen aber auch vorher nicht.

Hans-Jürgen Zwicke vermutet auch noch einen anderen Grund, weshalb die Nordic Walkerinnen seit gut 20 Jahren immer noch in der Gruppe aktiv sind. Über so lange Zeit sei die eben auch zusammengewachsen. "Wir sind eine schöne Gemeinschaft, wir verstehen uns gut." Immer noch wird im Sommer gemeinsam gegrillt und im Winter eine kleine Weihnachtsfeier organisiert. Entsprechend gern ist Hans-Jürgen Zwicke Trainer der eingeschweißten Gemeinschaft. "Ich bereue es nicht, das damals übernommen zu haben!"

- Die 3. Riesaer Laufmeile findet am 27. April 2024 statt. Anmeldung und weitere Informationen unter laufmeile-riesa.de
- Die [Nordic-Walking-Gruppe](#) beim SC Riesa trainiert immer montags und mittwochs von 17 bis 18 Uhr im Leichtathletikstadion. Auf Nachfrage dreht Hans-Jürgen Zwicke um 18 Uhr auch noch eine Extra-Runde. Ab 15. April trifft sich die Gruppe wieder im Stadtpark, an

der Jahnbrücke (alter Badeingang).