

# 5 Jahre Nordic Walking beim TCC

Ein Bericht von Hannelore Stegemann wie im Jahr 2005 alles begann  
(weitere Bilder am Ende des Berichts)



25.03.2010 - Brunch im TCC

Es war im Frühjahr 2005. Der TCC lud zum „Tag der offenen Tür“ ein. Jeder konnte schnuppern, sei es beim Tennis, beim Squash oder beim Nordic Walking, damals eine ganz neue Sparte beim TCC.

Anja Schepergerdes (im Bild oben mit roter Bluse) und Martina Saßerath waren mit Walking-Stöcken „bewaffnet“ und warteten auf bewegungshungrige Leute, die nach dem langen Winter „runter von der Couch und rein in den Wald“ wollten.

Aber:

Einfach loslaufen – so geht das nicht beim Nordic Walking. Unter sachkundiger Anleitung sollte unbedingt am Anfang ein Einsteigerkurs besucht werden. So gesund dieser Sport auch ist, man kann auch vieles falsch machen, was dem Körper eher schadet als nützt. Bei Martina im Sportgeschäft „Sport & Style“ konnte man diese Kurse bereits buchen, jetzt also auch beim TCC.

Anja und Martina waren in Theorie und Praxis gut vorbereitet und warteten gespannt auf die Resonanz. Am „Tag der offenen Tür“ war das Interesse so groß, dass schon bald im Wernerwald Anfängerkurse stattfanden. Und das war der Anfang einer neuen sportlichen Nordic Walking Gemeinschaft!



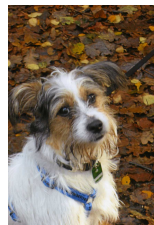
2005 - Und so beginnt es

Nachdem der erste Anfängerschweiß vergossen war, lief Übungsleiterin Anja **jeden Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr** mit uns durch den Wald, die Heide, am Strand entlang (oder bei Regen nur bis Bäckerei Itjen in Sahlenburg zum Kaffeetrinken).

Wir lernten die Technik des Powerwalkings, den Doppelstockeinsatz, genossen den Wechsel der Jahreszeiten, das erste Grün der Bäume, blühende Heide, Pilze in rauen Mengen, Begegnungen mit Pferden, Radfahrern und Hunden, genossen das Vogelgezwitscher, den Blick auf Neuwerk bei rauher und bei spiegelglatter See, die Kite-Surfer....

Wir machten unsere Aufwärm-Übungen, später am Wasser unsere Gymnastik und als wunderbaren Abschluss unser geliebtes „Chill out“.

Heute besteht unsere TCC-Nordic-Walking-Gruppe aus 19 Mitgliedern, 18 Ladies und ein Gentlemen (und einem Hund namens Eddie).



Eddie

Wir sind fünf TCC-Mitglieder, die anderen Nordic Walking Mitglieder sind zu uns gekommen, weil es sich herumgesprochen hatte, dass unsere Anja unsere Gruppe auf professionelle Art und Weise führt. Dass sie uns lobt und korrigiert und auf ihre fröhli-

che Art Sonne in unser Leben bringt. Wir fahren jedes Mal mit einem guten, entspannten Gefühl wieder nach Hause – wie nach einem Mini-Urlaub.

Einmalig ist es aber auch, in einer wirklich harmonischen Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu sein. Wir haben an Volksläufen teilgenommen, den Weihnachtsmarkt in Bremen besucht und immer neue Lokale in Cuxhaven erkundet. Wir haben im TCC-Clubhaus einen Stammtisch ins Leben gerufen, an dem wir uns einmal im Monat treffen. Wir tauschen unsere Gedanken aus, lernen viel Neues dabei, nehmen an persönlichen Schicksalen Anteil, lachen viel und freuen uns, dass es uns so gut geht.

***Neue Nordic Walking Fans sind jederzeit herzlich willkommen. Wir sind zwischen 44 und 83 Jahre jung und garantieren körperlich-geistiges Wohlbefinden in wunderschöner Natur mit richtig netten Leuten.***



2006



2007



09.11.2009



Walking Nordic Tennis 04.09.2008



Walking Nordic Tennis 04.09.2008