

Gemeinde Mainhausen, Montag, 19. Januar 2015

## KSV "Am Stock?"

Der Kraftsportverein Mainhausen e.V. (KSV) plant die Durchführung eines Nordic-Walking Treffs ab März dieses Jahres. Dann soll im KSV nicht nur am Stock sondern sogar an zwei Stöcken gelaufen werden.

Wie bereits in der letzten Pressemitteilung angekündigt, will der neue Vorstand das Trainingsangebot erweitern und auch eine Bewegungsmöglichkeit in der Gruppe anbieten.

Für die Vorbereitung findet eine erste Informationsveranstaltung am Samstag, dem **31. Januar 2015 um 10 Uhr** in den Vereinsräumen in der Bensbruchstraße 3 im OT Zellhausen statt.

Dabei werden die sportmedizinischen Grundlagen, die Ausrüstung und Bekleidung dieser Sportart vorgestellt. Allgemein bekannt ist, dass Nordic-Walking eine ganze Reihe Körperfunktionen positiv beeinflussen kann: Kreislauf, Verspannungen, Gewichtsreduzierung und Immunsystem sind dabei vielleicht die wichtigsten Themen.

Die Interessenten und möglichen Teilnehmer können einen ersten Kontakt aufnehmen und die möglichen Laufzeiten werden erörtert. Der KSV will hier auch ausdrücklich männliche Teilnehmer einladen.

Der NW-Treff wird auf der Grundlage der Standards des Hessischen Leichtathletik-Verbands (HLV) durchgeführt. Details wie Termine, Laufzeiten, -Dauer und -Strecken sollen dann jedoch flexibel von den Teilnehmern beschlossen werden. Ein weiterer Info-Termin ist für Anfang März vorgesehen. Dann wird es ernst, da ab der 13. Kalenderwoche die Gemarkung von Mainhausen regelmäßig „Am Stock“ erkundet werden soll.