

Der Lauftreff Düsseldorf-Süd – wie alles begann

Viele tun es. Männer und Frauen aller Berufs- und Gesellschaftsschichten tun es. Sie tun es vorzugsweise bei schönem Wetter, immer öfter aber auch bei Regen, Eis und Schnee. Sie tun es allein oder in Gruppen, morgens, mittags oder abends. Laufen, Walken und seit kurzem Nordic Walking – so heißen die Stichworte – haben sich zum Volkssport für alle Altersklassen entwickelt. Immer mehr Menschen schnüren sich die Laufschuhe und machen sich regelmäßig auf die Socken.

Laufen und Walken, das sanfte Bewegungstraining, wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf sowie auf den Stoffwechsel aus. Knochen und Gelenksysteme bleiben geschmeidig, und sogar das Osteoporose-Risiko wird gemildert. Dazu senkt regelmäßiger Dauerlauf den Cholesterinspiegel. Auch den Weg zur begehrten Traumfigur kann man sich erlaufen. Dauerlaufen und Gehen sind nämlich die besten Schlankmacher. Die Fettpölsterchen schmelzen dahin, die Muskulatur wird geschmeidig und bleibt elastisch. Kurz und gut: Von Joggen und Walken profitieren Körper und Seele.

Eigentlich völlig klar, so denkt man heute. Doch das war nicht immer so. Was heute selbstverständlich und „trendy“ ist, wurde vor rund 30 Jahren, als der Lauftreff Düsseldorf-Süd das „Laufen lernte“, noch mit verständnislosem Kopfschütteln, dem Tippen an die Stirn und ironischen bis sarkastischen, oft genug sogar feindseligen Zurufen begleitet.

Damals hieß diese Form der Bewegung auch nicht Jogging oder Walking, sondern „Trimm Trab“.

Was ist Trimm Trab?

Diese Frage wurde vom Deutschen Sportbund (DSV) in einer Broschüre des Jahres 1974 gestellt und wie folgt beantwortet: „Trimm Trab ...

- ist das Motto des Trimmjahres 1975, das vom Deutschen Sportbund propagiert wird,
- ist ein langsamer Dauerlauf ohne besondere Anstrengung,
- ist hervorragend geeignet, viel frische Luft und damit lebenswichtigen Sauerstoff zu tanken,
- ist der einfachste und wirksamste Ausgleich zum weit verbreiteten Bewegungsmangel,
- ist im Tempo genau richtig, wenn man sich dabei unterhalten kann.

Was ist ein Lauftreff?

Diese ebenfalls nur rhetorisch gestellte Frage in derselben Broschüre, beantwortete der DSV wie folgt: „Der Lauftreff wurde 1974 erfunden und hat sich sofort als Volltreffer erwiesen. Trimm-Traber sind seitdem nicht mehr allein. Falls es in Ihrer Nähe noch keinen Lauftreff gibt, gründen Sie doch selber einen.“

Die Lauftreffs sollten, so die Zielsetzung des DSV, vor allem ungeübten Anfängern die Möglichkeit bieten, regelmäßig in unterschiedlichen Leistungsgruppen unter Anleitung von geschulten Betreuern zu trainieren.

Die Lauftreffs mussten zwar, vor allem aus versicherungstechnischen Gründen, einem Sportverein angeschlossen sein, gleichwohl bestand für die Trimm-Traber des Lauftreffs keine Verpflichtung, einem Sportverein beizutreten – die Teilnahme an den Lauftreffs war also kostenlos. Durch die Mitinitiatoren der Trimm-Trab-Bewegung, d.h. zuerst durch die Barmer Ersatzkasse und später durch die Allgemeinen Ortskrankenkassen, wurde ein teilnehmergebundener Zuschuss gezahlt; damit war die Finanzierung der Lauftreffs gesichert.

Hans-Eberhard Borgmann, seit dem elften Lebensjahr ein begeisterter Läufer, ließ sich offenbar von dieser Idee infizieren. Vielleicht war es aber auch nur der Wunsch nach Geselligkeit oder der Wunsch, sein Hobby Laufen mit Gleichgesinnten zu teilen. Jedenfalls lud er „alle Interessierten an regelmäßigen längeren Dauerläufen“ für den 23. März 1975 um 9:30 Uhr zu einem Lauftreff auf den Wanderparkplatz Hildener Straße ein. Ein, im Nachhinein betrachtet, historisches Datum – **die Geburtsstunde des Lauftreffs Düsseldorf-Süd.**



Zeitungsausschnitt aus dem Jahr 1975: Die „Geburtsstunde“ des Lauftreffs Düsseldorf-Süd

Waren es bei diesem ersten Lauftreff nur acht Gleichgesinnte, die der Einladung von Hans-Eberhard Borgmann folgten, so fanden sich schon ein Jahr später zu den Trainingszeiten (mittwochs 18 Uhr, sonntags 9 Uhr) so viele Teilnehmer ein, dass es manchmal kaum möglich war, einen freien Parkplatz zu bekommen. Das verwundert schon ein wenig, wenn man bedenkt, dass den Teilnehmern keinerlei „Komfort“ geboten werden konnte: es gab weder Umkleieräume noch Duschen oder gar Toiletten. An- bzw. Umziehen, ein kleines Schwätzchen vor oder nach dem Laufen – alles unter freiem Himmel und das bei jedem Wetter. Das setzte schon eine große Begeisterung für diese Art von Sport voraus.



*Parkplatz Hildener Straße:
Im Sommer kein
Problem, im Winter half
manchmal ein guter
Schluck.*

*Linkes Bild, von links:
Hiltrud Hahn, Doris
Longerich, Marlene
Mager, Heinz Mager,
„Hunde Willy“*

*Rechtes Bild:
„Schätzeken“ Renate
Pönitz, „Schupo“ Jochen
Adomeit, Armin Longerich*

Vielleicht waren es aber gerade diese spartanischen und fast archaischen Verhältnisse sowie der Verzicht auf jeglichen „Schnickschnack“, vor allem was die Sportbekleidung betraf und das Bewusstsein, von den Mainstreamsportarten als „Exoten“ betrachtet zu werden, die den besondern Zusammenhalt und die Kameradschaft im Lauftreff gefördert haben. Eine Verbundenheit die bis heute noch spürbar ist.

Entsprechend der Zielsetzung der Lauftreff-Bewegung, wurden die Teilnehmer im Alter von 15 bis 65 Jahren nach ihrem Leistungsvermögen in unterschiedliche Gruppen eingeteilt und betreut. Anfänger bewältigten die kurze Distanz von 1300 Metern im Wechsel zwischen langsamen Laufen und Gehen. Fortgeschrittenere konnten sich auf die Strecken bis 10 Kilometer wagen.



*Der Lauftreffbegründer
und erste Lauftreffeiter
Eberhard Borgmann mit
den Lauftreffern der
ersten Stunde (etwa 1980)*

Schon bald genügte es einigen besonders engagierten Läufern nicht mehr, auf „den schönsten Trainingsstrecken Düsseldorfs“ im landschaftlich reizvollen Naherholungsgebiet Benrather- bzw.



Die waren beim 100-Kilometer-Lauf erfolgreich (von links): Eberhard Borgmann, Oswin König und Kuno Bleich. RP/ST-Bild: Dieter Nordmann

Zeitungsausschnitt aus dem Jahr 1978

Hasselser Forst ihre Runden zu drehen. Größere sportliche Herausforderungen lockten. Drei der „besonders harten Jungs der ersten Stunde“, Hans-Eberhard Borgmann, Oswin König und Kuno Bleich, starteten im Jahr 1978 beim 100-Kilometer-Lauf in Unna.

Andere Lauftreffler verfielen dem Reiz „Marathon“, und gingen z.B. im Oktober 1976 beim ersten „offiziellen“ Berlin-Marathon (die Premiere dieser Veranstaltung war im Oktober 1974, damals aber noch als Volksmarathon des SCC Berlin bezeichnet)

oder auch beim Oktoberfest Marathon in München an den Start. Auch sonst waren die Sportler des Lauftreffs Düsseldorf-Süd schon in der damaligen Zeit oft und gerne gesehene Teilnehmer bei Volkslaufveranstaltungen in der näheren und weiteren



BEIM BERLINER STADTMARATHON waren auch sechs Mitglieder des Lauftreffs Düsseldorf-Süd dabei, die sich zusammen mit rund 3800 Konkurrenten bei spätsommerlichen Temperaturen auf die lange Strecke begaben. Die stärkste Leistung brachte dabei Hedi Heinz (Dritte von links), die mit einer Zeit von genau vier Stunden den achten Platz ihrer Altersklasse belegte. Mit von der Partie waren außerdem (von links) Egon Langerich, Heinz Mager, Joachim Adomeid, Karl-Heinz Lehmann und Armin Langerich. RP/ST-Bild: Dieter Nordmann

Zeitungartikel aus dem Jahr 1976.

Umgebung Düsseldorf. Jogger, eine verschworene Gemeinschaft, die nicht nur „ihrem“ Sport mit großem Enthusiasmus nachgehen, sondern es auch verstehen, gemeinsam zu feiern – das zeigte sich an den in der damaligen Zeit jährlich einmal im Wald, in der Nähe der Paulsmühlenstraße stattfindenden Frühschoppen und an den Jahresfeiern. Bei diesen Gelegenheiten

wurden nicht nur die Wettkampferfolge bei Bier und Bratwurst kräftig gefeiert, sondern auch die Trainingsfortschritte Einzelner durch die Verleihung des DLV – Laufabzeichen gewürdigt. Bei dieser Auszeichnung, die auch heute noch in 6 Stufen verliehen wird, kam und kommt es darauf an, ohne Pause über eine bestimmte Zeit zu laufen bzw. einen Marathon erfolgreich zu überstehen.

Besonders erfolgreich war in dieser Zeit Heiko Liebich. Er gewann – eine absolute Sensation für den Lauftreff – den Marathon rund um das Müngersdorfer Stadion in Köln in einer Zeit von 2:38 Std. und ist damit nicht nur bis heute der schnellste Marathoni des Lauftreffs Düsseldorf-Süd, sondern unterbot auch als erster



Heiko Liebich, Sieger des Marathons rund um das Müngersdorfer Stadion in Köln (Bild links: bei der Siegerehrung)



Sportler des Lauftreffs Düsseldorf-Süd die Qualifikationsnorm zur Teilnahme an den Deutschen Marathonmeisterschaften von 2:45 Std. deutlich. Leider musste er dann, trotz der Unterstützung und Betreuung der mitgereisten Fans aus dem Lauftreff, bei der Deutschen Marathonmeisterschaft in Nürnberg wegen einer schweren Erkältung vorzeitig aussteigen.



Frühschoppen des Lauftreff Düsseldorf-Süd am 19. August 1979

Am 1. Juli 1980 übernahm **Karl-Heinz Hahn**, seit 1977 regelmäßiger Teilnehmer und Lauftreffbetreuer des Lauftreffs Düsseldorf-Süd, von Eberhard Bormann das Amt des Lauftreffleiters. Sein besonderes Augenmerk galt schon damals, wie im Übrigen auch heute noch, den Neulingen und insbesondere denjenigen, die aus gesundheitlichen Gründen und oft genug sogar auf ärztlichen Anraten zum Dauerlaufen gefunden haben. Das Amt des Lauftreffleiters übte Karl-Heinz Hahn ununterbrochen bis Mai 2002 aus, um es dann

an die langjährige Lauftreffbetreuerin Angelika Troll abzugeben, die es wiederum im Jahr 2005 an den Sportwart des Lauftreffs Düsseldorf-Süd, Rolf Pommerenke, übergeben hat.



Eberhard Borgmann (rechts) und Karl-Heinz Hahn, der Lauftreffbegründer und sein Nachfolger im Amt als Lauftreffleiter des Lauftreffs Düsseldorf-Süd

Gesundheit, Sport und Spaß – ein Dreiklang, der zutreffend die Leitidee des Lauftreffs Düsseldorf-Süd widerspiegelt. Dazu eine gehörige Portion Kameradschaft und die Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement – Noten einer Melodie, die unter dem Dirigat von Karl-Heinz Hahn schon damals zu einem Hit und Evergreen wurden. So verzeichnete der Lauftreff Ende 1984 bereits die stattliche Anzahl von 190 Stammläufern; von denen regelmäßig 90 Personen am Training teilnahmen. Wie bereits erwähnt, mussten die Lauftreffs grundsätzlich einem Sportverein angegliedert sein. Der Lauftreff Düsseldorf-Süd war deshalb zunächst Teil des Garather SV (GSV). Im Laufe der Jahre gelangten die Teilnehmer jedoch zu der Überzeugung, dass es besser sei, sich in einem eigenständigen Verein auf die Weiterentwicklung und Förderung des Dauerlaufsports als Breitensport zu konzentrieren. In einer Versammlung am **6. Februar 1985** (ein weiteres vereinshistorisches

Datum) beschlossen 7 Lauftreffbetreuer (Elfriede Holthaus, Winfried Böer, Andrea Nöllgen, Rudi Glasmacher, Manfred Krüll, Günter Thörner, Karl-Heinz Hahn) in der Gaststätte „Achteck“ in Düsseldorf-Garath einen eigenständigen Verein mit der Bezeichnung „**Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V.**“ zu gründen. Zum ersten Vorsitzenden wurde Karl-Heinz Hahn gewählt, ein Amt, das er seit dem ununterbrochen ausgeübt hat und auch heute noch ausübt. Die weiteren Mitglieder des ersten Vorstandes: 2. Vorsitzender Manfred Krüll, Kassiererin Andrea Nöllgen (heute: Neiß), Schriftführerin Hiltrud Nöllgen (heute: Hahn), Sportwart Rudi Glasmacher.

Im September 1987 weist dieser nunmehr selbständige Verein bereits 95 Mitglieder auf.

Bereits seit August 1984 bemühten sich die verantwortlichen Lauftreffbetreuer um eine Verbesserung der Situation auf dem Wanderparkplatz Hildener Straße. Aber erst im Herbst 1986 wies die Stadtverwaltung dem Verein ein bis dahin nicht genutztes

Brachland an der Paulsmühlenstraße, neben dem Sportplatz von Benrath 10, als neuen Treffpunkt zu. Der „Umzug“ gestaltete sich nicht sehr aufwändig: Der gesamte Besitz des Lauftreffs, eine Informationstafel aus Holz, wurde am Wanderparkplatz Hildener Straße ausgegraben, auf eine Schubkarre verladen und 500 Meter weiter an neuer Stelle aufgestellt – das neue Gelände wurde damit „in Besitz genommen“. Die offizielle Einweihung dieses Platzes erfolgte mit der Trimm-Trab-Saisoneneröffnung am 27. April 1987.



Eröffnung der Trimm-Trab-Saison und Einweihung des neuen Geländes an der Paulsmühlenstraße am 27. 4. 1987 mit Joachim Erwin (damals Landtagskandidat, heute Oberbürgermeister der Stadt Düsseldorf), auch heute noch ein gern gesehener Gast des Lauftreffs Düsseldorf-Süd.

Der neue Treffpunkt wurde nach und nach um- und ausgebaut. Bald schon wurde das erste „Vereinsheim“ errichtet, wenn man einen etwa 8 Quadratmeter großen ausrangierten und vom Lauftreff renovierten Verkaufscontainer des Autohauses Garath überhaupt so bezeichnen darf. Immerhin gab es endlich eine Zentrale und einen ersten kleinen Schutzraum bei schlechtem Wetter. Wichtige Unterlagen konnten aufbewahrt und Besprechungen abgehalten werden. Einige Jahre später folgten zwei gebrauchte See-Container, die an den Längsseiten aufgeschnitten, zusammengeschießt und zu einem etwas größeren Vereinsheim umgebaut wurden. Hier fanden dann auch schon – wenn auch beengt – die Mitgliederversammlungen des Vereins statt. Die Anschaffungs-, Anlieferungs- und Aufbaukosten von insgesamt 7.500 DM waren also gut angelegt.

Der Vorstoß in neue Dimensionen, der Aufstieg zu einem „richtigen“ Verein mit einem Vereinsheim, das allen Ansprüchen eines regulären Sportvereines gerecht werden sollte, war dann eine Zerreißprobe für den Lauftreff Düsseldorf-Süd. Viele Lauftreffler befürchteten, dass die Anschaffungskosten und die Betriebskosten eines solchen Vereinsheimes die finanziellen Möglichkeiten des Lauftreffs übersteigen würden und scheuten das damit Verbundene Risiko. Erst nachdem den Mitgliedern von Seiten des Vorstandes zugesagt wurde, eine „eiserne Reserve“ für Notfälle zurückzulegen, gab eine Mitgliederversammlung im Jahr 1998 grünes Licht für die Anschaffung oder den Bau eines großen neuen Vereinsheimes.

Eine, wie sich mittlerweile herausgestellt hat, für die Weiterentwicklung des Vereins wegweisende Entscheidung.

Die Umsetzung dieses Beschlusses stellte sich als weniger problematisch heraus, als zunächst befürchtet: Aus alt mach neu, hieß die Devise. Einen Schulpavillon der Stadt Langenfeld, der schon einige Jahre auf dem Buckel hatte und der abgerissen und entsorgt werden sollte, hatte es dem Vorstandsvorsitzenden Karl-Heinz Hahn angetan.

Auch wenn dieser dem Laufftreff im Herbst 1998 vom Abrissunternehmen Josef Pollok kostenlos zur Verfügung gestellt worden ist, musste noch viel Planung und Eigenleistung der Vereinsmitglieder investiert werden, um daraus ein 200 Quadratmeter großes neues Zentrum für mittlerweile 300 Vereinsmitglieder zu machen. 15.000 Stunden freiwillige Aufbauarbeit wurden von den Vereinsmitgliedern bis zur Fertigstellung geleistet, damit die neuen Umkleide- und Duschräume, das WC und der großzügige Versammlungsraum erstellt werden konnten. Das Richtfest wurde 1999 gefeiert, die



Laufftreff Düsseldorf-Süd bekam ein Recycling-Vereinshaus

BENRATH. Aus alt mach neu: Das neue Vereinshaus des Laufftreffs Düsseldorf-Süd hat schon einige Jährchen auf dem Buckel. Eine Einweihung ist als Schulpavillon, als der abgebaut und entsorgt werden sollte. Teil des Abrissunternehmens Jo-

sef Pollok selbst der unter Raum mit lokale Laufverein ein. Ein kurzes Telefonat - und die Recycling-Aktion konnte beginnen. Der Vereinsvorsitzende Karl-Heinz Hahn nahm die Großtat der Unternehmern dankbar an. In den näch-

sten Wochen werden die Mitglieder des Laufftreffs den entsprechenden Schweißarbeiten aus entsprechenden den Erfahrungen des Vereins berichten. Im nächsten Jahr sollen die Dacharbeiten dann abgeschlossen sein. *SP Foto: Tom-Dirk*

Zeitungsausschnitt
„Benrather Tageblatt“,
12. November 1998.

Einweihung fand im Rahmen eines Tages der offenen Tür und der Trimm-Trab-Eröffnung am 29. April 2000 statt.

Mit diesem neuen Schmuckkästchen ist nicht nur die Zahl der Mitglieder auf inzwischen 400 gestiegen, der Laufftreff Düsseldorf-Süd hat damit auch endgültig das Image eines „Exotenclubs“ abgelegt. Mehr denn je kann umgesetzt werden, was schon immer die Grund- und Leitidee des Laufftreffs war, nämlich Spaß und Freude an der Bewegung in der freien Natur, vor allem am gesundheitsorientierten Laufen und Walken zu vermitteln, zu fördern und breiten Bevölkerungskreisen diese Möglichkeit preiswert zur Verfügung zu stellen. Endlich ist es seit dem auch möglich, Seminare rund um das Laufen und das Walken sowie zur Gesundheit und Ernährung durchzuführen. Auch der Leichtathletikverband Nordrhein weiß inzwischen die Räumlichkeiten und das Sportgelände des Laufftreffs zu schätzen und führt hier regelmäßig Seminare zum Lauf- und Walking-Betreuer (Lizenzstufe A) durch.

Endlich ist es aber auch möglich, alle Besprechungen und Versammlungen in den eigenen Räumen durchzuführen und vor allem – für Viele das „Highlight der Woche“ – das samstägliche



Laufftreff Düsseldorf-Süd startet vom neuen Vereinsheim aus

PAULSMÖHLE. Die Saison ist eröffnet. Von neuem Vereinsheim aus starten die Sportler zum Joggen, Walken oder zur Gymnastik für jedermann. Im Rahmen eines Tag der offenen Tür präsentierten die Vereinsmitglieder stolz ihr neues

Heim an der Ecke Paulsmöhlestraße/Am Wald. Beim 18. Bezirkslauf, den der Laufftreff traditionell ausrichtet, gingen rund 400 Läuferinnen und Läufer an den Start über fünf, zehn und 21,1 Kilometer. Über fünf Kilometer stieg

Landry Charlier von der TSG Benrather, über zehn Kilometer holte Uwe Beckmann von der Telekom Post SG Köln den Sieg und beim Halbmarathon ging Uwe Pfeifer von TSG Lützen als erster ins Ziel. © Foto: laufftreff

gemütliche Zusammensein nach dem Training richtig zu genießen. Bei der Vielzahl der Laufftreffer gibt immer etwas zu feiern, und sei es einen Geburtstag, einen Sieg, aber auch eine Niederlage oder auch nur die Teilnahme an einem Wettkampf, die Einweihung neuer Laufschuhe oder einfach auch nur, weil mal wieder Samstag ist oder, oder, oder... Bei Kaffee, Kuchen, Bier und sonstigen Leckereien wird dann ausgiebig geklönt,

Zeitungsausschnitt vom 4. Mai 2000

werden Trainingspläne (oder Kochrezepte) ausgetauscht und manchmal über alte Zeiten geredet.

„Der Laufftreff Düsseldorf-Süd mausert sich“, so die Überschrift im Benrather Tageblatt am 16. März 2005. Grund hierfür war der neueste Ausbau des Sportgeländes des Laufftreffs. Ein Kleinspielfeld, 850 Quadratmeter Gymnastikwiese, plattierte Wege und Terrassen, neue Bepflanzung, Parkplätze, eine neue Zufahrt und ein Zaun, der das gesamte Gelände arrondiert - das ist das Ergebnis dieses Ausbaus, der Dank erheblicher finanzieller Unterstützung der Stadt Düsseldorf und Dank der tatkräftigen Eigenleistung der Mitglieder zustande gekommen ist. Die offizielle Einweihung dieses neuen Areals fand am 15. August 2005 statt. Oberbürgermeister Joachim Erwin, schon an der erstmaligen Platzeinweihung im April 1987, damals noch als Landtagskandidat, maßgeblich beteiligt, ließ es sich nicht nehmen, in Begleitung weiterer Politiker aus Bundestag, Landtag und Rat der Stadt Düsseldorf sowie der Bezirksvertretung 9, diese neue Anlage des Laufftreffs Düsseldorf-Süd zu eröffnen.

Die Verantwortlichen des Laufftreffs sind zuversichtlich, dass dies nicht die letzte offizielle Veranstaltung war. Vielmehr liegen 30 Jahre nach dem ersten Treffen der Trimm-Traber, 20 Jahre nach der Gründung des eigenständigen Vereins, 18 Jahre nach dem Umzug auf das neue Gelände, 10 Jahre nach dem Start der ersten Walker und 1 Jahr nach Beginn der Nordic Walking Seminare immer noch Ideen in den „Schubladen des Vereins“, die den Laufftreff Düsseldorf-Süd ein weiteres Stück voran bringen sollen.

So ist daran gedacht, einen Lauf- und Bewegungspark zu entwickeln, der vor allem den Bedürfnissen von Kindern und älteren

Menschen gerecht wird und gefahrlos ein abendliches Training ermöglicht. Das parkähnliche Gelände soll über Laufwege auf unterschiedlichen Untergründen verfügen, die beleuchtet werden können. Natürliche Hindernisse, die die Spiel- und Abenteuerlust der Kinder wecken, sollen den Kindern Spaß an der Bewegung und vor allem Freude am Laufsport vermitteln. Eine Kooperation mit Schulen, Krankenkassen und Betrieben ist geplant.



18. 8. 2005: OB Joachim Erwin bei der Übergabe der neuen Anlage an den LT Düsseldorf-Süd

Verständnisloses Kopfschütteln, Tippen an die Stirn und ironische bis sarkastische, oft genug sogar feindselige Zurufe – damit sind nun nicht mehr Jogger und Walker konfrontiert, denn mittlerweile tut's ja fast Jede und Jeder. Oft genug sind es nun Nordic Walker, die sich solchen Bekundungen des Unverständnisses ausgesetzt sehen. Wie die Entwicklung des Trimm-Trabens bzw. Joggens gezeigt hat, wird die Zahl derer, die meinen, sich über diesen Sport lächerlich machen zu müssen, immer mehr abnehmen und Nordic Walken eine ebenso breite Anerkennung finden wird, wie das Joggen.