



Die Lust am Sport geweckt

Die Motivation war eindeutig, „Sport für Ältere“ – ein Aktionstag des Westdeutschen Skiverbandes – sollte Menschen ab 35 Jahren den Spaß am Sport vermitteln. Der SC Rückershausen beteiligte sich dabei und veranstaltete am Sonntag einen Nordic-Walking-Lauf mit Start und Ziel an der Skihütte in Rückershausen. „Unser

Ziel ist es wieder mehr Motivation für Bewegung bei der älteren Generation zu schaffen“, erklärte Jens Althaus, der den Aktionstag für den Verein organisierte. Er hatte sich für die Randsportart „Nordic Walking“ entschieden, denn der Skiclub sei nicht nur auf den Skisport begrenzt und gerade in den Wittgensteiner Wäldern

könne man super walken. Die 16 Teilnehmer konnten Strecken zwischen sieben und neun Kilometer Entfernung wählen. Die Kurse führten über schattige Wege, sodass die Hitze für die Walker kein Problem war. Zum Abschluss ging es für die Sportlichen dann wieder zur Skihütte, wo reichlich Verpflegung auf sie wartete. cab