Zwei Stöcke, eine Leine und viel Gefühl

In Alfter trifft sich eine privat organisierte Gruppe regelmäßig zum Nordic Walking – mit Hund

Von Martina Welt

Koordination ist alles: Die Teilnehmerinnen und ihre tierischen Begleiter. FOTO: WOLFGANG HENRY

ALFTER-WITTERSCHLICK. Die Vorfreude auf Bewegung ist an diesem Nachmittag allen anzusehen. Besonders die Vierbeiner der Gruppe, die sich privat organisiert und an der Witterschlicker Allee versammelt hat, können es kaum noch abwarten. Ein Teil von ihnen zählt bereits zu den „Profis", der Rest freut sich augenscheinlich auf einen schönen „Spaziergang" mit Artgenossen.

Es kommt jedoch einiges anders als normalerweise. Denn neben der Leine müssen die sechs Frauchen rund um Manuela Eix auch noch mit ihren beiden Stöcken zurecht kommen und das gestaltet sich mitunter schwierig. Da sieht die Expertin in der ersten Stunde nach der Winterpause gerne mal über Fehler bei der Stockführung hinweg, denn sowohl Frauchen als auch ihr Hund müssen sich zunächst an den Spaziergang unter erschwerten Bedingungen gewöhnen. „Man muss auf sehr vieles achten, wenn man zum ersten Mal dabei ist, und der Hund kann dann gerne mal zur Stolperfalle werden", weiß sie aus ihrer inzwischen einjährigen Erfahrung als Trainerin für Nordic Walking-Gruppen mit Hund. Im weiteren Verlauf des Kurses jedoch gibt es Tipps zur Leinentechnik und zum Stockeinsatz. Auch das Laufen nimmt Eix unter die Lupe und verbessert immer wieder. Für den Fall, dass der große Muskelkater kommen sollte, versorgt die Alfterin insbesondere die eher untrainierten Anfänger mit nützlichen Hinweisen.

Sie selbst kam vor zwei Jahren zu dem Sport, weil sie unter Verspannungen im Nackenbereich litt und etwas dagegen tun wollte – natürlich nicht ohne ihren ständigen Begleiter, den Schäferhundmix Ben. Zum ersten Mal dabei sind Katrin Rathmann und ihre Hündin Stina sowie Antje Jansen mit Gismo, der sich vor allem durch viel Temperament und eine stattliche Körpergröße auszeichnet. Die mit Klettverschluss am Arm befestigte Leine kommt da sehr schnell an ihre Grenzen. Schon nach wenigen Metern hat sich Gismo befreit und hält Ausschau nach anderen interessanten Betätigungen. Für Antje Jansen gibt es da nur eins: Sie testet den Bauchgurt und siehe da – es klappt gleich viel besser und die Gruppe kann ihre Tour durch den Wald fortsetzen. Einfacher hat es da Katrin Rathmann mit ihrer Stina. Die einjährige Hündin jagt nicht, läuft unangeleint nebenher und hat dabei vor allem das Spielen mit den übrigen Vierbeinern im Sinn. Das wirbelt zwar immer wieder die Ordnung in der Gruppe durcheinander, aber alle sehen es gelassen, denn der Spaß soll schließlich auch nicht zu kurz kommen.

Keine Probleme gibt es bei den „Profis" die schon zum dritten oder vierten Mal dabei sind. Manuela Eix ist sich sicher: „Am Ende des Kurses macht das jeder Hund mit". Dennoch sei es durchaus hilfreich, wenn der Hund eine gewisse Leinenführigkeit besitze. Dann sei dieser Sport ideal – und zwar für alle Beteiligten. Während die Menschen 90 Prozent ihrer Muskeln betätigen und durch die Pumpbewegung mit den Händen insbesondere der Hals- und Nackenbereich durchblutet wird, ist die eher gleichmäßige Bewegung auch für die Gelenke des Hundes schonend und damit Prophylaxe, um Gelenkbeschwerden im Alter vorzubeugen.

Nach dem „Walk" steht noch das Dehnen auf dem Programm. Für die Hunde eine gute Gelegenheit, die riesige Wiese zum Toben zu nutzen oder sich durch mehrere Erdschichten zu buddeln. 90 Minuten dauert eine Trainingseinheit und das „ist aktive Zeit, die gemeinsam mit dem Hund verbracht wurde", so Eix. Ihr Motto entspricht dem Namen ihrer Angebote: „Aktivehundezeit". Denn sie ist überzeugt, dass nur die intensive Beschäftigung mit dem Tier zu einer engen Bindung führt.

Kontakt: Trainerin Manuela Eix, ☎ 02 28/9 64 94 40.