

Unterwegs mit Stock und Hund

Im Witterschlicker Wald treffen sich Zwei- und Vierbeiner zum Nordic Walking

Von Lea Dommel

ALFTER-WITTECHLICK. Ben schaut sich mit großen Augen im Wald um. Plötzlich rennt der Rüde los und sprintet hinter Trixie her. Runde um Runde geht es zwischen den Bäumen her. Ronja dagegen legt sich genüsslich auf den Waldboden: Sie rollt sich auf den Rücken, auf die Seite – alles muss voller Erde sein. Dass sich ihr schönes Fell dabei schlammig-braun färbt, kümmert sie nicht. Nachdem sich die Hunde ausgetobt haben, laufen sie brav zu ihren Besitzern zurück. Für die Zweibeiner beginnt nun die eigentliche Arbeit: der Kursus „Nordic Walking mit Hunden“.

Acht Zweibeiner haben sich mit ihren elf Vierbeinern im Witterschlicker Wald um Trainerin Manuela Eix versammelt, um sich in die Geheimnisse des Gehens mit Stab einweihen zu lassen. Und mit Hund. Denn dass Nordic Walking mehr ist als bloßes Spazierengehen, wird schnell deutlich. Gerade Unerfahrene können bei der Technik einiges falsch machen und dann noch mit der Hundeleine schnell ins Stolpern geraten.

Die Vierbeiner sitzen vor ihren Besitzern und schauen sich genau an, was passiert. Manuela Eix erklärt gerade die Lauf-Technik. Seit 2005 arbeitet sie mit Hunden und ihren Besitzern, seit 2010 ist sie lizenzierte Nordic-Walking-Instruktorin. Sie selbst ist aufgrund einer Knieverletzung zu diesem Sport gekommen: „Es ist ein toller Sport und dabei sehr gelenkschonend.“ Einige der Teilnehmer besuchen bereits seit Jahren ihre Kurse. Dennoch fängt Eix mit ihren Erklärungen ganz von vorne an, denn auch Neulinge sind heute dabei. Den „Kameigang“ demonstriert sie gleich, damit sich alle ein Bild davon machen, wie der Laufstil nicht auszusehen hat.

Bevor es dann losgeht, widmet sich die Trainerin noch dem Thema Hundeleine: Da die Hände schon die Stöcke halten, muss der Hundebesitzer auf eine Handgelenks- oder Bauchleine ausweichen. „Ich empfehle allerdings die Verschallung am Bauch“, so die Trainerin. Denn ziehe der Hund



Kurse in Nordic Walking mit Hunden gibt Manuela Eix (vorne rechts) in Witterschlick.

FOTO: HENRY

plötzlich, werde es mit der Handgelenksleine schwierig. Und dann geht es los. Mit lautem Gebell und wedelnden Schwänzen starten die Hunde. Zuerst über einen Bach, dann einen Berg hinauf. Der Weg ist voller Wurzeln. Schnell teilt sich die Gruppe in zwei Hälften. Die Erfahrenen kommen zügig voran. Die Neulinge bleiben etwas zurück, konzentriert auf ihre Bewegungen und die Balance.

Die Trainerin orientiert sich an den Schwächeren, motiviert sie und achtet auf die richtige Technik. Ben bleibt dabei eng an ihrer Seite. Manuela Eix hat den zehnjährigen Rüden vor einigen Jahren über eine Tierschutzorganisation bekommen. Dass er damals schwierig gewesen sei, ist ihm heute nicht mehr anzumerken. Tobte er eben noch zwischen den Bäumen umher, läuft er jetzt artig neben seinem Frauchen und achtet auch auf die leisesten Kommandos. Auch Strubbel läuft brav

mit. Der schwarz-grau-mottierte Mischling hat sich einen dicken Ast aus dem Wald geholt, der seine eigene Größe bei Weitem überträgt. Nun trägt er sein Souvenir stolz vor sich her. „Er ist heute der Stockträger“, sagt sein Frauchen Andrea Schillings, lacht und schwingt die eigenen Stöcke. Nach einer Dreiviertelstunde macht die Gruppe eine Pause, Zeit für Lockerungsübungen.

Während Herrchen und Frauchen die Lektionen erarbeiten, machen es sich ihre Vierbeiner bequem. Ronja zerkaut ein neues Stückchen. Diane wühlt unterdessen begeistert in der Erde. Nach wenigen Minuten geht es weiter.

Anja Rademakers ist heute das erste Mal mit ihrer Lola beim Nordic Walking. „Mit meinem Hund habe ich früher schon Agility gemacht“, nun wolle sie auch etwas für sich tun. Obwohl sie neu in der Gruppe sei, fühle sie sich gut aufgenommen. Manuela Eix ist un-

terdessen bei den vorderen Läufern angekommen, unterhält sich und gibt auch hier wertvolle Trainingstipps. Noch einige Kurven, dann ist die Gruppe wieder am Bach angelangt. Ein kurzer Anstieg, und alle sind wieder am Startpunkt versammelt. Erneut dehnen sich die Läufer. Und Ben und Trixie? Die tun so, als hätten sie noch keinen einzigen Meter Bewegung gehabt und toben vergnügt zwischen den Bäumen.

Neuer Kursus

Ein neuer Kursus „Nordic Walking mit (und ohne) Hund“ mit Manuela Eix startet am Mittwoch, 12. Juni. Die Teilnehmer treffen sich dann acht Mal wöchentlich von 17.30 bis 19 Uhr. Trainingsstöcke werden auf Wunsch zur Verfügung gestellt. Infos und Anmeldung unter ☎ 02 28/9 64 94 40 oder online: www.aktivhundzeit.de.

30