

---

NTB Turnkreis Osterode  
Gesundheitssportbeauftragte  
Birgit Göhmann Rusteberg  
Dornbüh 9  
37197 Hattorf  
E-Mail: [birgitgoru@web.de](mailto:birgitgoru@web.de)

---



# Jahresbericht 2005

Viel Neues gibt es nicht vom Gesundheitssport zu berichten.

Im April führten wir den ersten Teil der Grundausbildung zum Stickwalking Trainer in Bad Sachsa durch.

Stickwalking® ist zügiges Gehen (Walking) mit 2 Teleskopstöcken und sozusagen die Flachlandversion des Bergsteigens mit Trekking-Stöcken

Stickwalking® aktiviert den ganzen Körper, ist schnell und unkompliziert zu lernen, birgt kein Verletzungsrisiko und kann jahreszeitenunabhängig im Freien ausgeübt werden. Darüber hinaus hat die harmonische Bewegung in frischer Luft auch positive, belebende Auswirkungen auf Geist und Seele. Stickwalking® setzt dort an, wo der Mensch am Anfang seines Lebens, vor aller sportlichen Aktivität, mit der (Fort-)Bewegung beginnt: „auf allen Vieren“.

Mit jedem Stockeinsatz wird die Bewegungskette Sprung-, Knie-, Hüftgelenk und Lendenwirbelsäule selbst in der Ebene entlastet (beim Gehen bergauf bzw. bergab ist die Entlastung noch größer).

Die Stöcke unterstützen außerdem den aufrechten Gang und wirken somit Haltungsschäden entgegen. Die Armhaltung bei der Stockführung verhindert das lästige Anschwellen der Hände.

Im Mai 06 findet die Anschlußausbildung und eine neue Grundausbildung statt.

Es gibt 5 Pluspunktvereine im Kreis.

Ich freue mich auf das kommende Lehrgangsjahr 2006 und hoffe auf viel Spaß und gute Laune bei meinen nächsten Lehrgängen.

*Schön, dass Sie sich Zeit nehmen,.....*

*.....lehnen Sie sich zurück, nehmen Sie bewusst ein paar Minuten Auszeit, wenn Sie den neuen Lehrgangsplan 2006 durchschmökern. Wie wäre es mit einem Fit und Fun Wochenende für Übungsleiter/innen im Oktober in Bad Sachsa. Sie werden erleben, wie wunderbar man dabei Abstand zum Stress des Alltages gewinnen kann.*

Birgit Göhmann Rusteberg