



Ilona Pöllmann leitet den Treff „Fit per Walking“. ARCHIVFOTO: MARTIN KEMPNER

„Sehr gut“ für Walking-Treff

Jeden Mittwoch geht es um 17.45 Uhr am Engelsberger Hof los in die Ohligser Heide. Nun hat der Deutsche Leichtathletik-Verband dem gemeinnützigen Walking-Treff „Fit per Walking“ von Ilona Pöllmann das Zertifikat „sehr gut“ verliehen. „Wir haben das Qualitätssiegel auf Anhieb erhalten“, freut sich die Leiterin. Der Walking-Treff hatte sich im Oktober 2004 vom Solinger LC getrennt und macht seitdem in Eigenregie weiter. Anfänger und Wiedereinsteiger können sich in fünf Gruppen bewegen. Geleitet werden sie von 14 ehrenamtlichen zertifizierten Walkingbetreuern. 60 bis 80 Männer und Frauen nehmen teil. Für über 50-Jährige gibt es eigene Gruppen.

„Aber auch das Nordic Walking läuft gut“, berichtet die Mittfünfzigerin, die zugleich die Nordic Walking Schule Pöllmann betreibt. Vor rund elf Jahren war sie vom Joggen aufs Walken umgestiegen, weil das schnelle Laufen ihr Rückenschmerzen bereitet hatte. „Ich plane jetzt, auch etwas mit Kindern zu machen.“ Bereits im Juni sei sie mit einer Gruppe Grundschulern an der Wasserski-Anlage in Langenfeld gewesen und habe den Jungen und Mädchen eine Einführung ins Gehen mit Stöcken gegeben. „Das hat ihnen großen Spaß gemacht.“ Am 14. Juli und 28. Juli werde sie nun im Rahmen des Ferienspaßes zwei Stunden Nordic Walking mit Spielen und Picknick in Krahenhöhe anbieten.

Am 30. August wird im Walking-Treff das Walking-Abzeichen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes abgenommen. Dazu müssen Interessenten für die Stufe zwei eine Stunde walken, für die Stufe drei sind es zwei Stunden.

www.fit-per-walking.de

SUSANNE GENATH