

Unsere Adresse:

nordic-walking@tv-losheim.de

Spartenleiter:

Franz Josef Röder
Lilienstrasse 11
66679 Losheim am See
06872 7878

Stv. Spartenleiterin

Carmen Holletschek



Bewegen heißt leben

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen,

**Die Luft ist klar und angenehm warm. Ich atme tief ein
und aus.**

**Ich fühle mich fit und gesund, stark und trotzdem
locker.**

Muskeln, die sich freuen, endlich wieder zu arbeiten,

Ich setze einen Fuß vor den anderen.

Kräftig drücken meine Arme den Stock in den Boden.

**So stoße ich mich mit der Kraft meines Trizeps nach vorn ab,
mein Körper richtet sich selbstbewusst auf. Und schon schwingt
der leichte Stock locker nach hinten aus, meine Hand öffnet sich,
ich entspanne mich.**

**Das Blut durchströmt sanft meinen Körper, gelangt erst in
Schultern und Arme, dann Rücken und Nacken, schließlich
ist es überall.**

**Ich mache Nordic-Walking -
und es geht mir unendlich
gut.**

Bewegung, Gesundheit und Nordic-Walking

Der perfekte Sport

Nordic-Walking ist für alle Zielgruppen geeignet, die:

einige Kilos zu viel mit sich schleppen

lange Zeit nicht mehr trainiert haben

durch Gelenkschädigungen andere Sportarten nicht mehr durchführen können

aktiv die Natur erleben

in der Gruppe oder alleine aktiv sein möchten

altersbedingte Veränderungen reaktivieren möchten

ihrem Körper was Gutes tun wollen

Freiräume für sich suchen



Nordic-Walking ist Vierfachfitness

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Nordic-Walking

entlastet den Bewegungsapparat

ist effektiver als Walken

ist ein optimales Training zur Fettverbrennung

steigert die Sauerstoffzufuhr für den gesamten Organismus

löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

mobilisiert die Wirbelsäule und hilft gegen Rückenschmerzen

bringt 90 % der Muskulatur des Körpers zum Einsatz

verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf

beugt Herz- und Schlaganfall vor, reguliert den Blutdruck und die Fettwerte

schult die Koordination und mobilisiert die Gelenke

stärkt das Immunsystem

Aktuelles

Trainingsangebot – Lauftreff Nordic-Walking Saison 2018

**für
Anfänger und Einsteiger
Fortgeschrittene und Powergruppe**

**Montags + Donnerstags Start: Montag 26. März
18:50 Uhr - ca. 20:00**

Treffpunkt: Info Stausee - Schotterparkplatz rechte Seite

Für unsere NW in der Gruppe, die noch keine Ausbildung erhalten haben, besteht die Möglichkeit an einer Kurzfassung des Ausbildungsprogramms teilzunehmen.

Das Nordic-Walking Team als ihr Ansprechpartner



Franz Josef Röder
Spartenleiter



Carmen Holletschek
Stv. Spartenleiterin



Dieter Boschet
Gruppenleiter



Hermann Fehr
Gruppenleiter



Ruth Görgen
Gruppenleiterin



Kurt Hobelsberger
Gruppenleiter



Franz Kettenhofen
Gruppenleiter



Monika Müller
Gruppenleiterin



Werner Müller
Gruppenleiter



Doris Reinhard
Gruppenleiterin



Peter Roth
Gruppenleiter

Nordic-Walking Anfänger - Gruppe



Für unsere Neu- und Wiedereinsteiger in Nordic-Walking bieten wir eine Ausbildung von einem lizenzierten Ausbildungsleiter an. Der Kurs umfasst das komplette Grundlagenprogramm mit ca. 60 Ausbildungsstunden.

Quereinsteiger werden bei laufendem Kurs nicht aufgenommen !!!

Hier ist eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich !!!

Gesundheitscheck

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren die einen Gesundheitscheck am Anfang des Fitnessstrainings notwendig machen

Gehen Sie zum Arzt wenn Sie:

über 30 Jahre alt sind und noch nie bei einer Gesundheitsuntersuchung waren

über 50 Jahre alt sind

Herz- und Kreislaufprobleme, Atemnot und unklare Brustschmerzen haben
an Bluthochdruck, Diabetes, erhöhten Cholesterinwert und Allergien leiden
an Durchblutungsstörungen leiden

sich oft schlapp und im Alltag wenig belastungsfähig fühlen

häufiger erkältet sind, grippaler Infekt oder akutes Fieber haben

unter ständigen Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen leiden

hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind

starkes Übergewicht haben

Sollten Sie ein oder mehrere Beeinträchtigungen haben konsultieren Sie Ihren Arzt

Nordic-Walking Anfänger - Gruppe

Ausbildungsprogramm:

Wir bewegen uns zum Beginn der Ausbildung auf der Finnbahn des TV – Losheim auf einer gelenkschonenden Hackschnitzelbahn mit einer Gesamtlänge von 1000m und 20 Höhenmetern. Hier werden sie in verschiedenen Abschnitten in den erforderlichen Grundkenntnissen geschult und unterrichtet.

Bekleidung und Ausrüstung
Bewegungs- bzw. Lauftechnik
Belastungstest
Trainingszonen
Atemtechnik
Koordination
Mobilisation
Stretching
Kondition

Bewegen statt schonen
Investieren Sie in Ihre Gesundheit

Nordic-Walking Leistungs - Gruppen

**Leistungs-Gruppe 1
Moderat**



**Leistungs-Gruppe 2
Normal**



**Leistungs-Gruppe 3
Stark**



**Leistungs-Gruppe 4
Power**

Nordic-Walking Leistungs - Gruppen

Unsere Gruppen bestehen aus vier Leistungsstufen.
Sie unterscheiden sich in:

Gruppe 1 Moderat

langsames, lockeres, entspanntes Gehen, ohne größere Anspannung, wenig Steigung mit leichter Mobilisation, Konditionsaufbau und Stretching

Gruppe 2 Normal

normales Gehen und Fortbewegen, mit Mobilisation, Konditionsaufbau und Stretching, normale Steigungen bis zu 80 Höhenmeter (Hm) und 4-5Km/Std

Gruppe 3 Stark

höhere Anforderungen, flottes Tempo, 6-7Km/Std, 60-150Hm, steile Pfade und Wege mit Mobilisation, starken Konditionsaufbau, variablen Trainingszonen, Belastungstest und Stretching

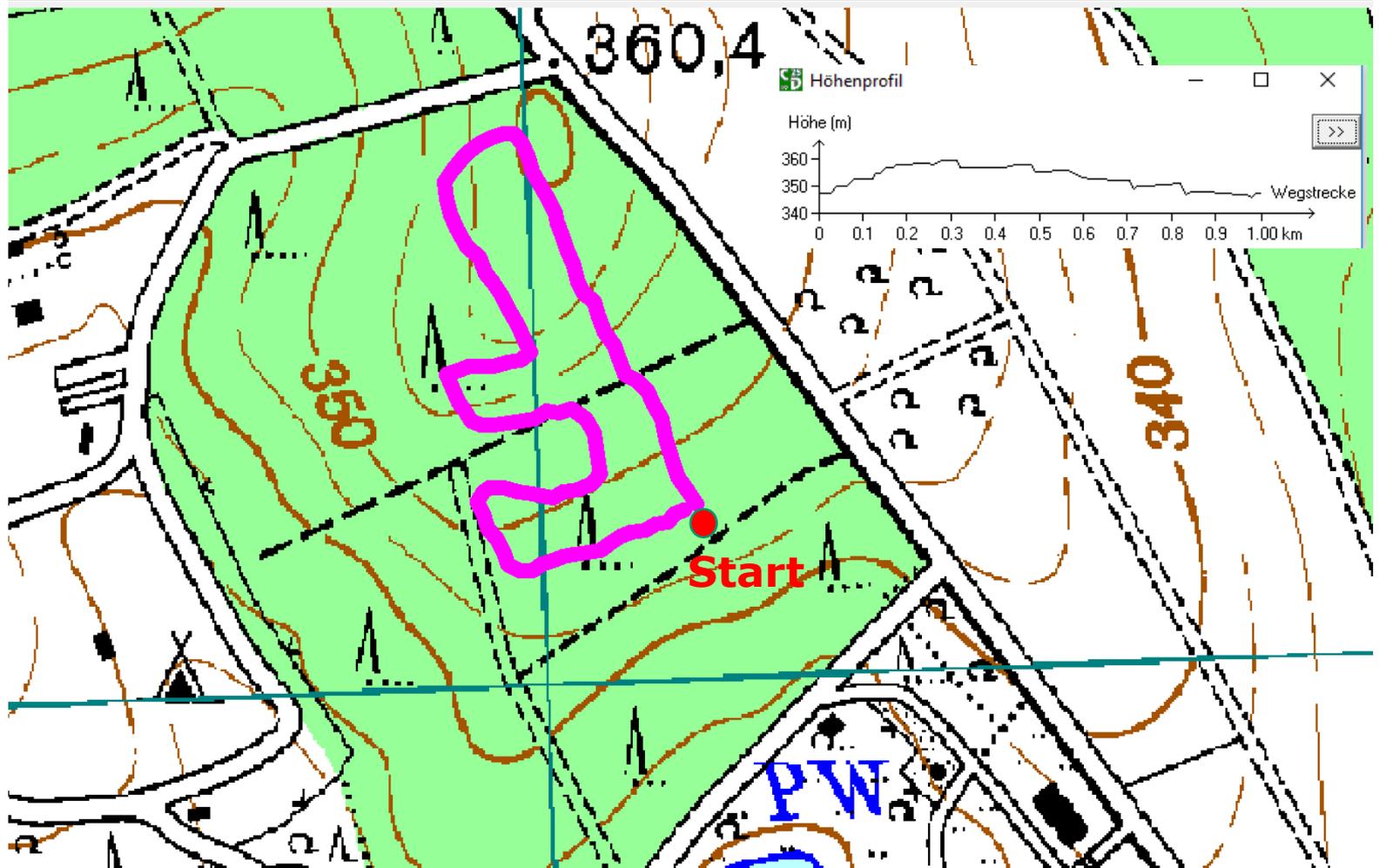
Gruppe 4 Power

hohe bis sehr hohe Anforderungen, sehr schnelles Tempo 6-8Km/Std., 120-240Hm, teils mit sehr steilen Pfaden und Wegen, mit Mobilisation, starken Konditionsaufbau, variablen Trainingszonen, Belastungstest und Stretching

Innerhalb der Gruppen kann je nach Bedarf, aus konditionellen oder gesundheitlichen Befinden gewechselt werden.

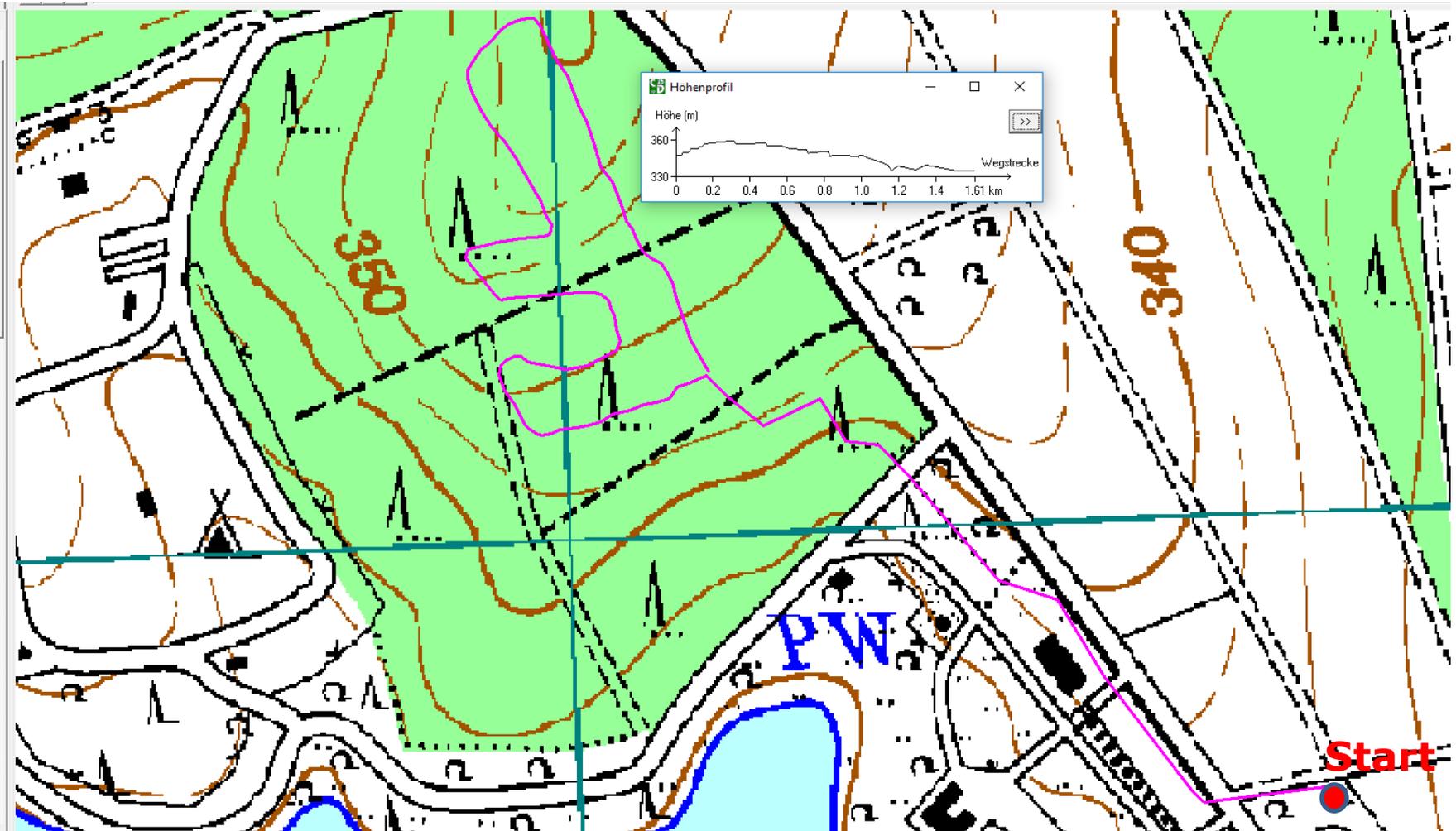
Laufstrecke - Finnbahn

Laufstrecke: **L** – leicht, 1,00 Km, 20 Hm



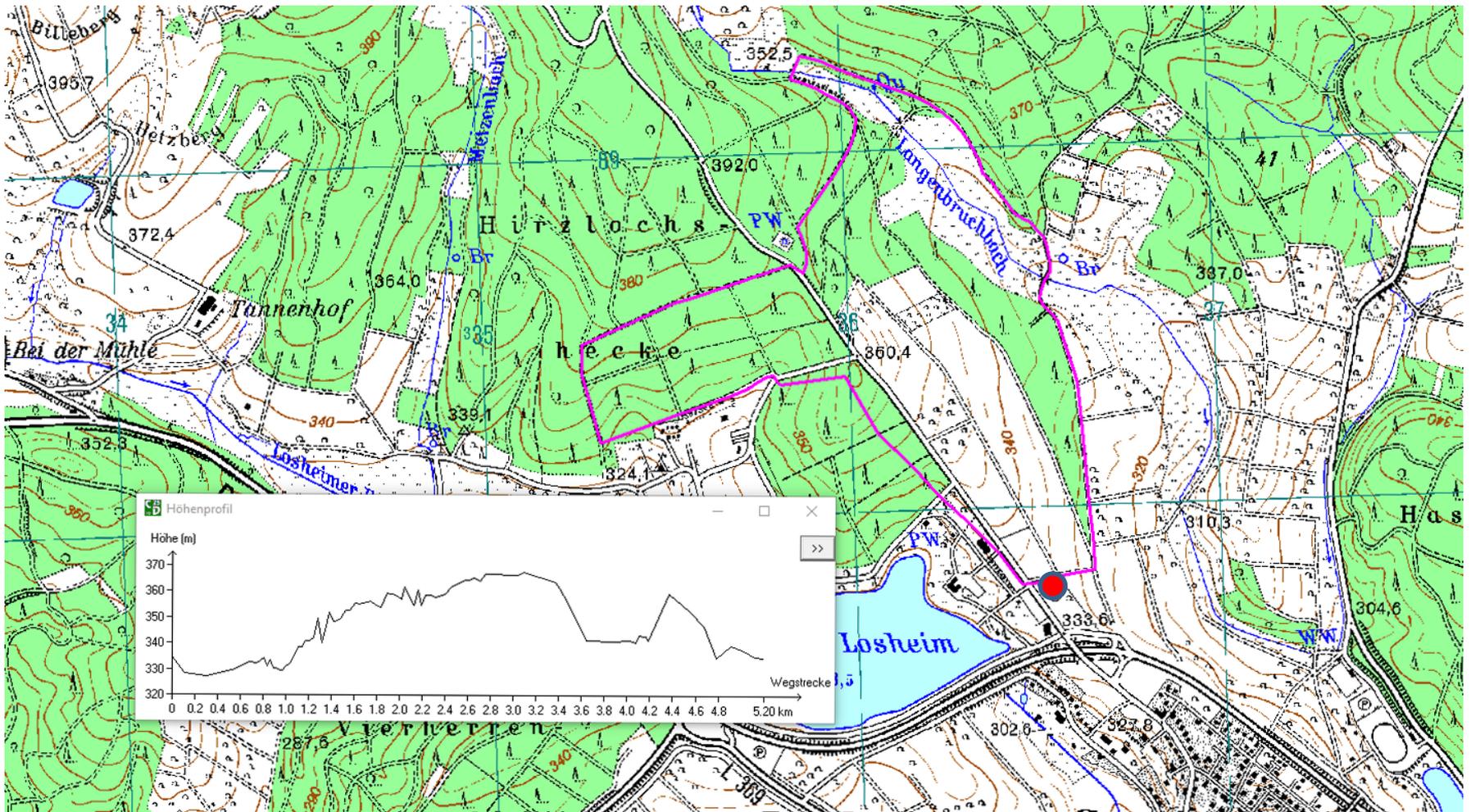
Laufstrecke

Laufstrecke: **L** – leicht, 2,20 Km, 45 Hm



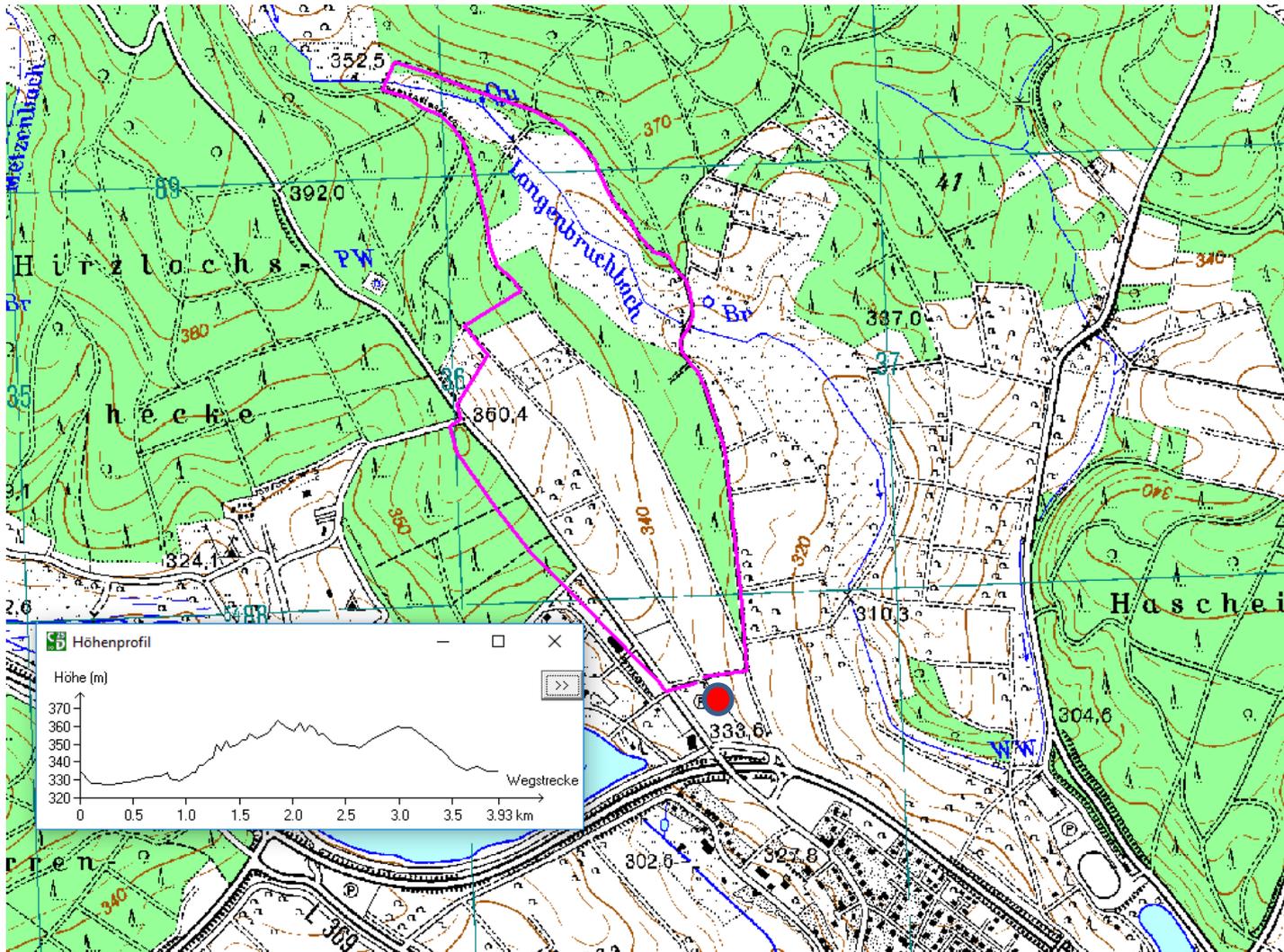
Laufstrecken

Laufstrecke: **L** - leicht, 5,2 Km, 80 Hm



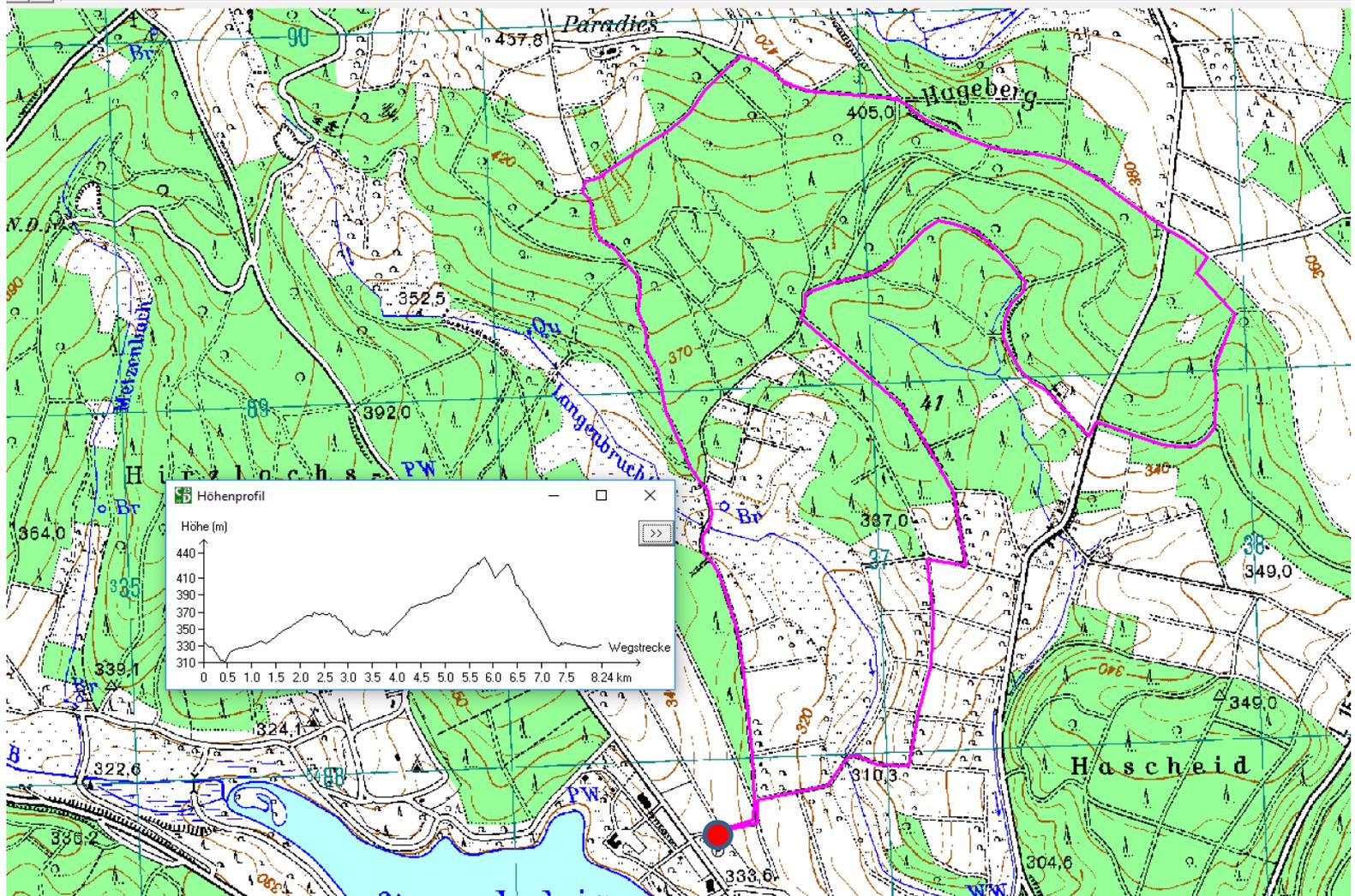
Laufstrecken

Laufstrecke: L - leicht, 3,93 Km, 40 Hm



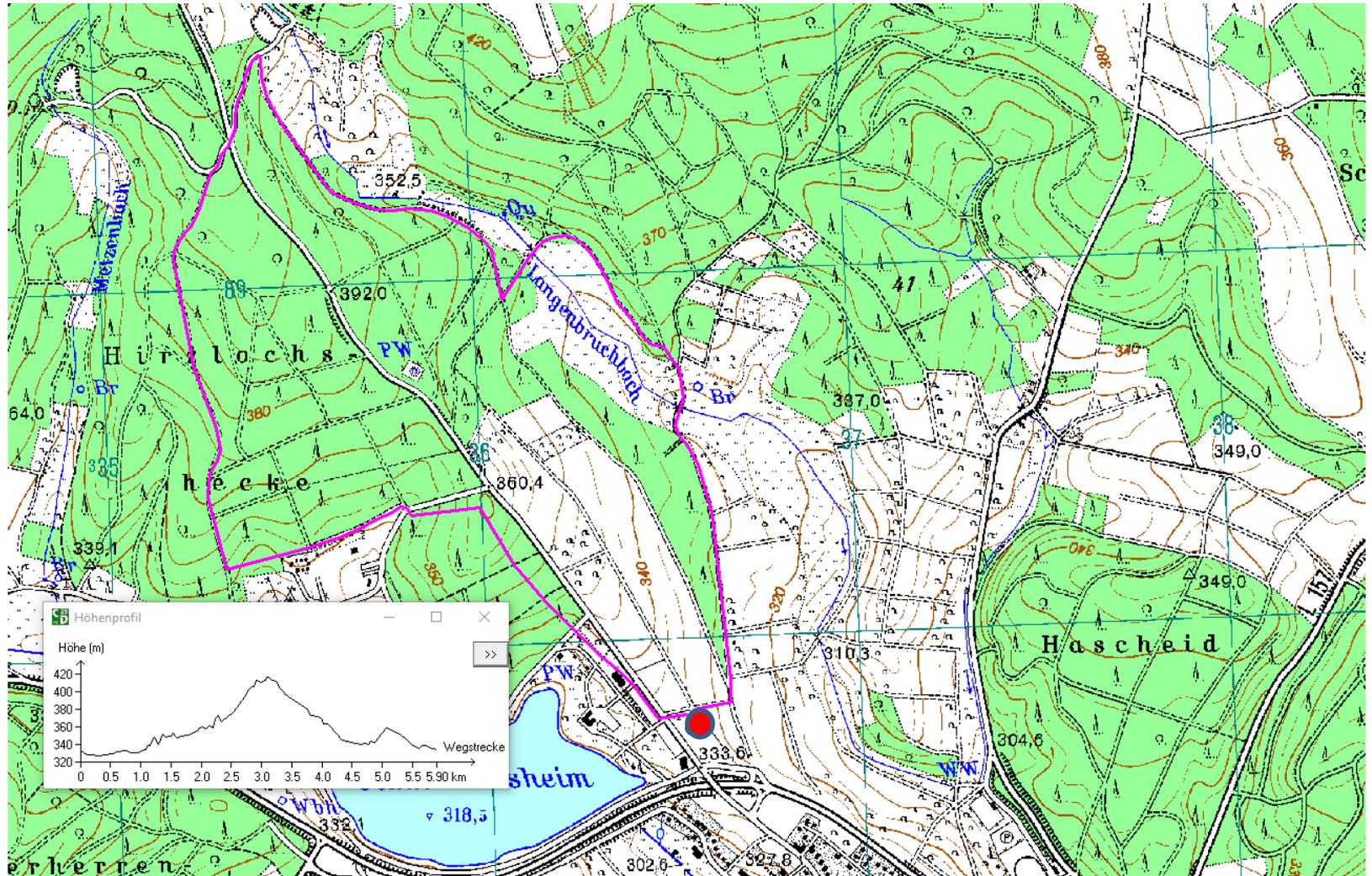
Laufstrecken

Laufstrecke: **M** – mittelschwer, 8,24 Km, 150 Hm



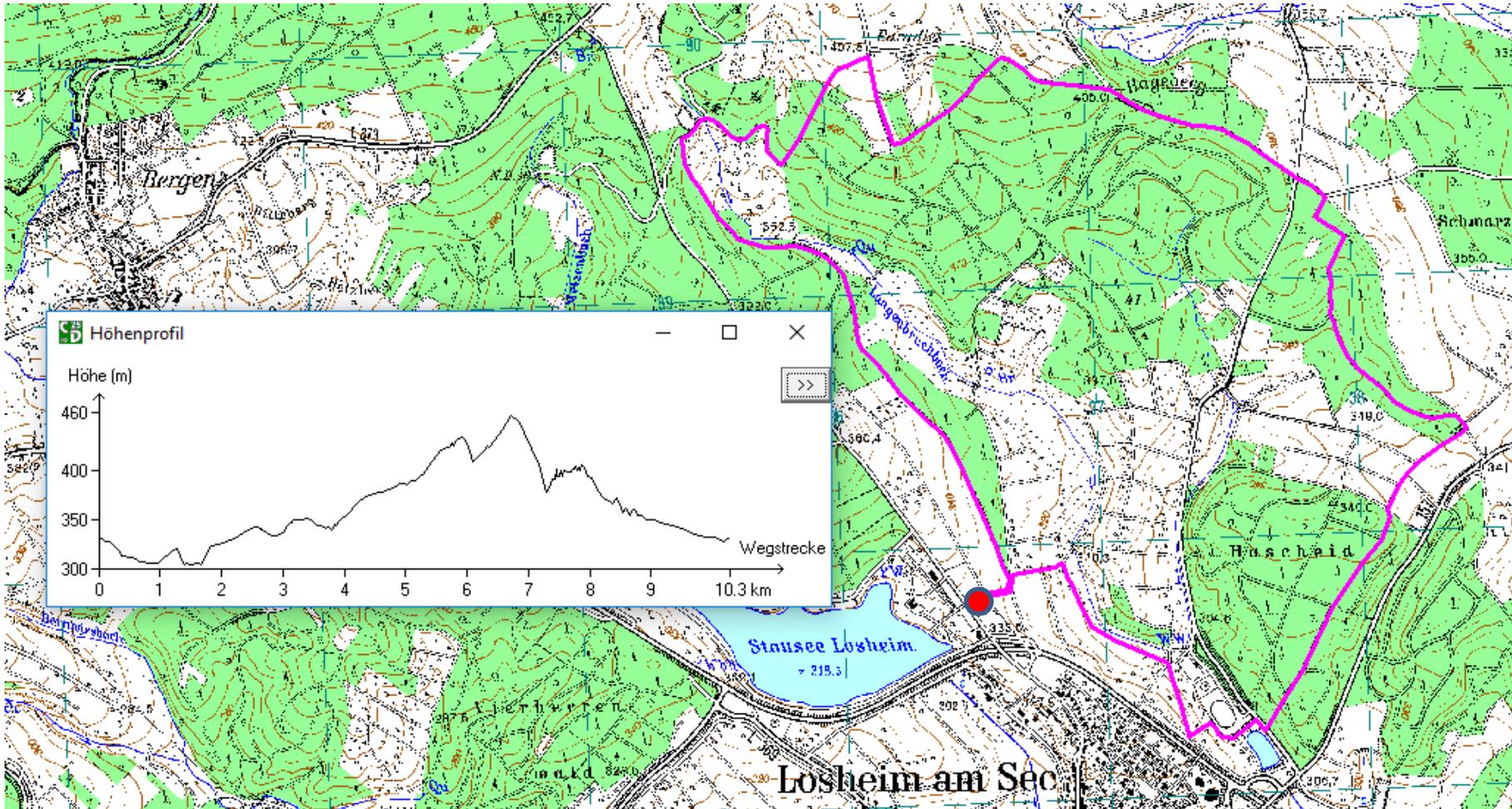
Laufstrecken

Laufstrecke: **MS** - mittelschwer, 5,9 Km, 110 Hm



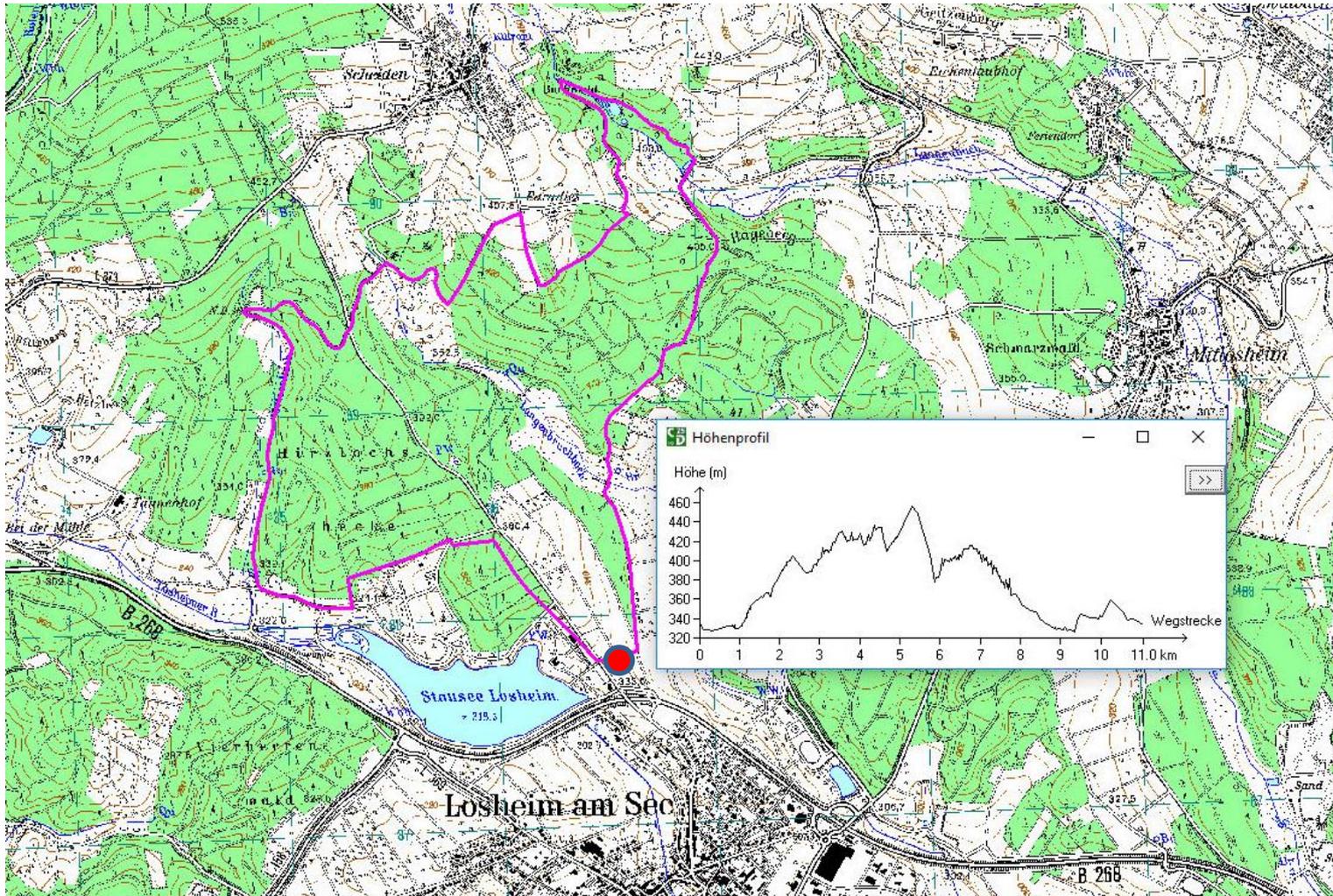
Laufstrecken

Laufstrecke: **S** – schwer, 10,3 Km 210 Hm

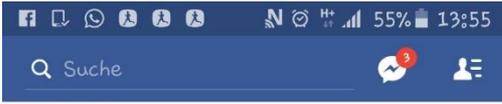


Laufstrecken

Laufstrecke: **S** – schwer, 11 Km, 215 Hm

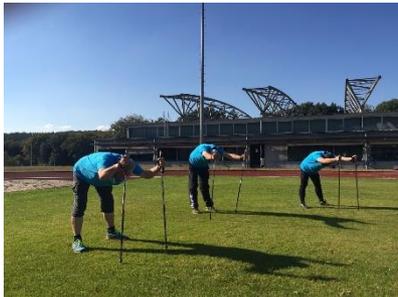


Bildergalerie – Sportkongress – SR3 2016



 **TV Losheim 1929 e.V.** 😊 stolz.
2 Std. • 🌐

Am heutigen Sonntag, haben 10 Aktive vom Nordic-Walking Team sich auf dem 1. Saarbrücker Turn- und Sportkongress weitergebildet. Hier wurde auch der Grundstein für 8 neue Gruppenleiter gelegt. 🙌👏☀️



👍 Du, Nicole Herrmann und 3 weitere Personen

👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren ➡ Teilen

 Kommentieren ...



Bildergalerie – Sportkongress 2016



Bildergalerie – Samstags NW 2016



Bildergalerie – Martinslauf 2016



Bildergalerie – Martinslauf 2016



Bildergalerie – Donnerstags-Gymnastik 2016/17



Bildergalerie – Donnerstags-Gymnastik 2016/17



Bildergalerie – Donnerstags-Gymnastik 2016/17



Bildergalerie – Donnerstags-Gymnastik 2016/17



Bildergalerie – Donnerstags-Gymnastik 2016/17



Bildergalerie – Bitburger-Treff 2015/16



Presseartikel

Finnbahn am Stausee ihrer Bestimmung übergeben

10.10.2007

Turnverein Losheim fand mit Landkreis, Gemeinde, Sparkasse und Homanit Sponsoren

Großes Gedränge herrschte dieser Tage im Losheimer Wald oberhalb der neuen Fläche für den Park der Vierjahreszeiten, als der Vorsitzende des Turnverein Losheim, Karl-Heinz Scherer, das LOS-Projekt „Finnbahnbau am Stausee“ seiner Bestimmung übergeben konnte. Er war es auch, der die zahlreichen Gäste begrüßten und dabei auch deren Mitwirkung am Projekt vorstellte. So galt ein besonderer Willkommensgruß der Landrätin des Landkreises Merzig-Wadern, Daniela Schlegel-Friedrich, die den Turnverein zu diesem Projekt ermunterte, aber auch Bürgermeister Lothar Christ, die beide in sportlichem Outfit zu diesem Termin erschienen waren. Mit dem Gedanken, eine Finnbahn zu bauen, so Vorsitzender Scherer, hatte sich der Turnverein schon lange herumgeschlagen

Mit Zustimmung des Landkreises wurde dann ein Konzept erstellt, das auch den Anforderungen für ein LOS-Projekt (Lokales Kapital für soziale Zwecke) genügte und somit als Microprojekt gefördert werden konnte. Mit ins Boot kamen die Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft (BeQu) des Landkreises, die Sparkasse Merzig-Wadern, die Gemeinde Losheim am See und die Firma Homanit. So galten auch ein herzliches Willkommen Volker Gräve von der BeQu, Michael Jakobs als örtlicher Vertreter der Sparkasse Merzig-Wadern und Homanit-Geschäftsführer Ernst Kaider. Ihnen allen dankte Karl-Heinz Scherer für die Unterstützung des Turnvereins bei dem Bau der Finnbahn, die auch seinen Verein vor manches logistisches Problem gestellt habe. Aber schließlich habe man, Dank dem überragenden Einsatz der Vereinsmitglieder und der Mithilfe der ortsansässigen Bauunternehmung Meiers, die Hackschnitzel auf den Weg gebracht.

Landrätin Schlegel-Friedrich lobte den Einsatz des Turnverein Losheim und wünschte sich im Landkreis noch mehr Gemeinden und Vereine, die zu solchen Initiativen bereit seien. Bürgermeister Lothar Christ unterstrich einmal mehr das Engagement der Gemeinde im Bereich Touristik, wozu auch die neue Finnbahn oberhalb des im Bau befindlichen Park der Vierjahreszeiten gehöre. Gemeinsam mit der neuen Mini-Tour Stausee werde auch die Finnbahn beim Rundgang um den Stausee durch ein neues Holzportal beworben. Gerade für sportlich ambitionierte aber auch für Gäste jeden Alters am Stausee biete die neue Finnbahn eine attraktive Bewegungs- und Erholungsmöglichkeit. Dem Turnverein als größten Losheimer Verein sowie den zahlreichen Helfern und Sponsoren, einschließlich seiner Förster und dem Eigenbetrieb Touristik, dankte er für das eingebrachte Engagement und die Verwirklichung des Projektes. Pastor Peter Alt nahm sodann die Einsegnung der neuen Laufbahn vor.

Die Finnbahn weist eine Länge von rund 1.000 Metern auf und ist mit Baumstämmen auf der gesamten Strecke gesäumt. Eine Kilometrierung begleitet die Läufer auf der Strecke. Letzte Hand bei der Fertigstellung legten Landrätin Schlegel-Friedrich und Bürgermeister Christ übrigens selbst an, als es galt den 1.000 Meter-Pflock einzuschlagen. Im Anschluss wurde die neue Finnbahn durch die Ehrengäste und Läufer auf ihre Tauglichkeit hin überprüft. Dass es sich auf der neuen Finnbahn gut laufen lässt, bestätigten anschließend die Teilnehmer der Ehrenrunde, die es sich nicht nehmen ließen gleich zwei Runden auf den weichen Holzhack schnitzeln zu laufen.



Der Vorsitzende des TV Losheim, Karl-Heinz Scherer, begrüßte die zahlreich erschienenen Gäste und Läufer zur Einweihungsfeier



Das Entree für die neue Finnbahn und die Mini-Tour am Losheimer Stausee

Der Turnverein wird sich künftig um die Pflege und den Erhalt der Finnbahn nach Abschluss eines Pflegevertrages mit der Gemeinde kümmern. Aber die größte Sorge konnte ihnen bereits Homanit-Geschäftsführer Ernst Kaider nehmen, der dem Turnverein jährlich kostenlos rund 100 Kubikmeter Holzhackschnitzel zusagte. Diese Zusage wurde von den Gästen mit viel Beifall aufgenommen. Die neue Finnbahn ist über den Seerundweg oberhalb des neuen Park der Vierjahreszeiten durch ein neu gestaltetes Holzportal zu erreichen.



Pastor Peter Alt nahm die Einsegnung der neuen Finnbahn vor



Die 1.000 Meter-Marke wird gesetzt: Bürgermeister Lothar Christ unter Mithilfe von Landrätin Daniela Schlegel-Friedrich und Kurt Kleser



Auch Wanderer sind auf der neuen Finnbahn herzlich willkommen

Trainingsangebot - Lauftreff

2018

für

Anfänger und Einsteiger

Fortgeschrittene + Powergruppe

Montags + Donnerstags **Start: Montag 26. März**
18:50 Uhr – ca. 20:00 Uhr
Treffpunkt: Info-Stausee Schotterparkplatz,
rechte Seite

Angeboten werden mehrere Leistungsgruppen
Anfänger und Einsteiger und Leistungsgruppen 1-4

Anfänger und Einsteiger

Einführung in Nordic-Walking mit einem
Grundlagenprogramm von ca. 60 Stunden auf der
Finnbahn des TV-Losheim auf einer
gelenkschonenden Hackschnitzelbahn

Quereinsteiger werden bei laufendem Kurs nicht
aufgenommen !!!!

Leistungsstufe 1 Moderat

Langsames, lockeres, entspanntes Gehen, ohne
größere Anspannung, mit leichter Mobilisation,
Konditionsaufbau und Stretching

Leistungsstufe 2 Normal

Normales Gehen und Fortbewegen, mit Mobilisation.
Konditionsaufbau und Stretching

Leistungsgruppe 3 Stark

Höhere Anforderungen, flottes Tempo, steile Pfade
und Wege, mit Mobilisation. Konditionsaufbau und
Stretching

Leistungsgruppe 4 Power

Hohe bis sehr hohe Anforderungen, sehr schnelles
Tempo, teils mit sehr steilen Pfaden und Wegen,
mit Mobilisation. Konditionsaufbau und Stretching

Innerhalb der Leistungsgruppen kann je nach
Bedarf, aus konditionellen oder gesundheitlichen
Befinden gewechselt werden.

Kontakt Daten:

nordic-walking@tv-losheim.de

Spartenleiter:

stv. Spartenleiterin

Franz Josef Röder

Carmen Holletschek

☎ 06872 7878

Unser Team besteht aus 11 Gruppenleitern die Sie
betreuen



Franz Josef
Röder
Spartenleiter



Carmen
Holletschek
Stv.
Spartenleiterin



Dieter Boschet
Gruppenleiter



Hermann Fehr
Gruppenleiter



Ruth Görgen
Gruppenleiterin



Kurt
Hobelsberger
Gruppenleiter



Franz
Kettenhofen
Gruppenleiter



Monika Müller
Gruppenleiterin



Werner Müller
Gruppenleiter



Doris Reinhard
Gruppenleiterin



Peter Roth
Gruppenleiter

Weitere Informationen und Termine
entnehmen Sie dem Amtlichen
Bekanntmachungsblatt der
Gemeinde Losheim am See

TV Losheim 1929 e.V.

Losheim BEWEGT SICH

Nordic – Walking



Das Bewegungsprogramm der Nordic-Walking-Abteilung

Weitere Infos:

www.TV-LOSHEIM.de

Bewegung, Gesundheit und Nordic Walking Der perfekte Sport

Nordic Walking ist für alle Zielgruppen geeignet, die:

- 😊 einige Kilos zu viel mit sich schleppen
- 😊 lange Zeit nicht mehr trainiert haben
- 😊 durch Gelenkschädigungen andere Sportarten nicht mehr durchführen können
- 😊 aktiv die Natur erleben wollen
- 😊 in der Gruppe oder alleine aktiv sein möchten
- 😊 altersbedingte Veränderungen reaktivieren möchten
- 😊 ihrem Körper was Gutes tun wollen
- 😊 Freiräume für sich suchen

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Nordic Walking ist Vierfachfitness

Nordic Walking

- ↳ entlastet den Bewegungsapparat
- ↳ ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- ↳ ist ein optimales Training zur Fettverbrennung
- ↳ steigert die Sauerstoffzufuhr für den gesamten Organismus
- ↳ löst Verspannung im Schulter- und Nackenbereich
- ↳ mobilisiert die Wirbelsäule und hilft gegen Rückenschmerzen
- ↳ bringt 90% der Muskulatur des Körpers zum Einsatz
- ↳ verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf
- ↳ beugt Herz- und Schlaganfall vor, reguliert den Blutdruck und die Blutfettwerte
- ↳ schult die Koordination und mobilisiert die Gelenke
- ↳ stärkt das Immunsystem

Gesundheitscheck

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren die einen Gesundheitscheck am Anfang des Fitnessstrainings notwendig machen.

Gehen Sie zum Arzt wenn Sie:

über 30 Jahre alt sind und noch nie bei einer Gesundheitsuntersuchung waren

über 50 Jahre alt sind

Herz- und Kreislaufprobleme, Atemnot und unklare Brustschmerzen haben

an Bluthochdruck, Diabetes, erhöhtem Cholesterinwert und Allergien leiden

an Durchblutungsstörungen leiden

sich oft schlapp und im Alltag wenig belastungsfähig fühlen

häufiger erkältet sind, grippaler Infekt oder akutes Fieber haben

unter ständigen Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen leiden

hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind

starkes Übergewicht haben.

Sollten Sie ein oder mehrere Beeinträchtigungen haben konsultieren Sie Ihren Arzt.