

## "Mit Bewegung unser Köpfe freibekommen"



Von Aufgezeichnet von Markus Donner  
Fr, 13. November 2020  
Kirchzarten

**BZ-SERIE: Fitnesstipps von Anke Faller aus Kirchzarten.**



Anke Faller Foto: Corlin Weber

Alle Ergebnisse des »BZ-Check Südliche Ortenau« lesen Sie in einer großen Serie bis zum 31. Oktober. Nutzen Sie unser Aktions-Angebot und lesen Sie **die BZ 4 Wochen lang kostenlos – gedruckt oder digital. Jetzt bestellen!**

(BZ). "Raus aus dem Corona-Blues" – so heißt eine neue Serie der Breisgau-Redaktion. Menschen aus der Region geben BZ-Lesern Tipps, wie sie die Corona-Krise besser bewältigen können. Heute: Fitnesstrainerin Anke Faller aus Kirchzarten.

"Die Natur gibt uns Energie – und von dieser haben wir hier in unserer Region mehr als genug und vor allem in einer unvergleichlichen Schönheit und Vielfalt. Diese hilft uns unser Köpfe frei zu bekommen, einfach mal die Seele baumeln lassen – tief durchatmen – die Sonne ins Gesicht scheinen lassen und die derzeitigen Farben genießen. So, jetzt darf man sich noch entscheiden, welche Bewegungsform einem am besten gefällt: Spazieren gehen, wandern, radeln, laufen oder natürlich Nordic Walking – das perfekte Ganzkörpertraining. Man muss die Stöcke nicht als Gehilfe sehen, sondern als Sportgerät. Nordic Walking kann man auch ausüben, ohne abzuwarten, bis es dunkel wird und die Nachbarn nicht sehen, dass man am Stock geht. Die Sportart ist so positiv behaftet und trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Und das Letztere ist für diese Zeit auch sehr wichtig, denn dann ist das Köpfe in der momentanen Phase beschäftigt, die links/rechts Koordination hinzubekommen ohne immer an Corona zu denken. Abschließend möchte ich allen Mut und Kraft zusprechen, um diese Zeit so gut wie möglich durchzustehen. Wir werden Geduld brauchen. Mein Tipp: beweglich bleiben!"

**Anke Faller**, Jahrgang 1967, begann ihre sportliche Karriere als Leichtathletin im Siebenkampf, inzwischen bezeichnet sie sich augenzwinkernd als Genuss- und Cappuccino-Sportlerin. Sie erhielt ihre Ausbildung zur Mastertrainerin in Finnland und der Schweiz. Vor 20 Jahren hat sie ihre Liebe für das Nordic Walking entdeckt.

Ressort: Kirchzarten

Veröffentlicht in der gedruckten Ausgabe der BZ vom Fr, 13. November 2020:

» Zeitungsartikel im Zeitungslayout: PDF-Version herunterladen

- Anzeige -

## Kommentare

**Liebe Leserinnen und Leser,**

leider können Artikel, die älter als sechs Monate sind, nicht mehr kommentiert werden. Die Kommentarfunktion dieses Artikels ist geschlossen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

**Viele Grüße von Ihrer BZ**