



**” NORDIC WALKING  
IST DAS PERFEKTE  
GANZKÖRPER-  
TRAINING “**

ES GIBT NICHT VIELE MENSCHEN, DIE MEHR ÜBER NORDIC WALKING WISSEN ALS ANKE FALLER. SIE WAR DIE **ERSTE MASTERTRAINERIN DEUTSCHLANDS UND HAT MASSGEBLICH DAZU BEIGETRAGEN, DIESE SPORTART HIER ZU ETABLIEREN. HÖCHSTE ZEIT ALSO FÜR EIN GESPRÄCH ÜBER LEISTUNG, LEIDENSCHAFT UND LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK.**

**Anke Faller, Sie sind eine Pionierin des Nordic-Walking-Sports in Deutschland.**

(Lacht.) Wenn Sie das sagen. Ich finde, es klingt etwas seltsam, wenn man so etwas über sich selbst behauptet.

**Aber in Ihrem Fall ist es angebracht. Sie waren 2002 Deutschlands erste Mastertrainerin. Seitdem dürfen Sie Nordic-Walking-Trainer ausbilden.**

Das stimmt. Ich musste damals noch nach **Finnland, um mich zur Mastertrainerin ausbilden zu lassen.**

**Wie sind Sie selbst zum Nordic Walking gekommen?**

Über meinen Mann. Eines Tages kam er von einer Dienstreise aus Finnland zurück und sagte: „Da laufen sie abseits der Loipe mit kurzen Langlaufstöcken. Ich bin gespannt, ob sich das auch mal in Deutschland durchsetzen wird.“

**Er sprach von Nordic Walking.**

Nicht so, wie wir es kennen, aber so ähnlich. Im Winter sind 80 Prozent aller Finnen in der Langlauf-Loipe unterwegs, im Sommer zu Fuß, teilweise jedoch mit Langlaufstöcken. Fürs Nordic Walking sind etwas kürzere Stöcke allerdings besser.

**Und Sie waren sofort begeistert!**

Ich war etwas skeptisch.

**Aus welchem Grund?**

Wissen Sie: Ich war früher Siebenkämpferin. Das ist so anstrengend und

trainingsintensiv, dass ich nach der Karriere gesagt habe: Mit Ausdauersport will ich nie wieder etwas am Hut haben.

**Ihr Mann hat Sie überreden müssen?**

Ja, das hat er. Also bin ich irgendwann raus, haben mich mit zwei Stöcken an einen kleinen Hang gestellt und bin los.

**Und?**

Es war fantastisch. **Es war Liebe auf den ersten Blick.**

**Viele Mitstreiter hatten Sie zu Beginn wahrscheinlich nicht.**

Das können Sie laut sagen. Nachdem ich meine Ausbildung zur Mastertrainerin hinter mir hatte, wollte ich möglichst **viele Bekannte fürs Nordic Walking gewinnen.**

**Das klappte nicht?**

(Lacht.) Überhaupt nicht. Die meisten schauten mich etwas mitleidig an und fragten, ob ich noch ganz bei Trost sei.

**Das hat Sie nicht entmutigt?**

Gar nicht, ich war ja von der Idee überzeugt. Irgendwann war ich dann auf einer Veranstaltung von INTERSPORT in Bad Herrenalb. 80 Teilnehmer waren dabei, vor allem Händler. Da habe ich dann einen Nordic-Walking-Kurs angeboten. **Fünf Händler hatten sich angemeldet – und waren restlos begeistert.**

**Wie ging es weiter?**

Es sprach sich rum. Es kamen Händler, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler.

**” ZWISCHEN 2002 UND 2005 GAB ES EINEN UNHEIMLICHEN BOOM, DA HABE ICH ÜBER 1400 TRAINER AUSGEBILDET “**

**Und danach?**

Regulierte sich der Markt. In der Anfangsphase sprangen plötzlich sehr viele auf den Zug auf, alle wollten vom Boom profitieren. Und jeder dachte: Das ist so einfach, da kann ich auch Kurse geben. Das hat mich geärgert, weil die Qualität darunter litt. Aber das hat sich später wieder gelegt. Viele sind wieder verschwunden – aber mich gibt es noch.

**Warum gerade Sie?**

Weil man den Kunden auf Dauer nichts vormachen kann. **Ich bin mit Herz und Seele dabei, mit ganzer Leidenschaft.** Weil ich einfach finde, dass es nicht viel Besseres gibt als Nordic Walking. Vor allem für Menschen, die sich langsam wieder an Sport herantasten wollen. Wenn jemand unter Rückenschmerzen leidet. Für Asthmatiker, Diabetiker oder Leute, die einfach nur mal ein bisschen runterkommen wollen. Nordic Walking entschleunigt.

**Aber?**

Aber auch für **Ausdauersportler** ist es eine **ideale Ergänzung** des Trainingsplans.

**Ist es dafür nicht eine Spur zu entschleunigt?**

Oft kommen Menschen zu mir, die sagen: Ist ja ganz nett – aber doch kein richtiger Sport.

**Wie lautet Ihr Gegenargument?**

(Lächelt.) Mit einem Pulsmesser bekomme ich die meisten. Denn erst dann sehen sie, was sie leisten. Die meisten denken zu Beginn: „Ach, ist ja ganz gemütlich, ich habe höchstens einen Puls von 90.“ In Wahrheit sind es aber **130 Pulsschläge**. Das kommt, weil der Körper beim Nordic Walking **sehr vielseitig beansprucht wird und mehrere Muskelgruppen** angeregt werden. Nordic Walking ist das **perfekte Ganzkörpertraining**.

**Auf was muss ich achten?**

Ideal ist ein kurzer Einführungskurs. Ich gebe ja auch **viele Einzelcoachings**. Da machen wir zwei Stunden Training. Nach einigen Wochen kommen die meisten noch mal – und dann kann man sie in der Regel bedenkenlos springen lassen. **Wichtig ist auch die richtige Ausrüstung.**

**Benötige ich viel?**

Überhaupt nicht, das ist ja das Schöne. Ein Pulsmesser ist sehr empfehlenswert.

**” ABER UNVERZICHTBAR SIND NUR DIE RICHTIGEN SCHUHE UND STÖCKE. “**

**Wie müssen sie sein?**

Das Schuhwerk sollte nicht zu fest und nicht zu weich sein. Entweder spezielle Nordic-Walking- oder Trailrunning-schuhe.

**Und die Stöcke?**

Da sollten Sie sich auf jeden Fall im Fachgeschäft beraten lassen. Erstens wegen der Größe, die für jeden individuell ist. Und zweitens **wegen der Qualität.**

**Sie haben als Beraterin der Firma One Way einen eigenen Stock entwickelt.**

Emozione heißt er, das passt zu mir (lacht).

**Sie geben Kurse für Firmen und Einzelpersonen, sie bilden Trainer aus, bieten einen Nordic-Walking-Treff an...**

... habe einen eigenen Laden, in dem ich mich auf Ausdauersport spezialisiert habe, biete spezielle Nordic-Walking-Events an und organisiere Nordic-Walking-Reisen nach Italien.

**Wohin genau?**

Nach Abano Terme. Da habe ich das **Nordic Competence Italia** aufgebaut. Zweimal im Jahr bieten wir **Aktiv-Wellnessreisen** dorthin an, das ist einfach fantastisch.