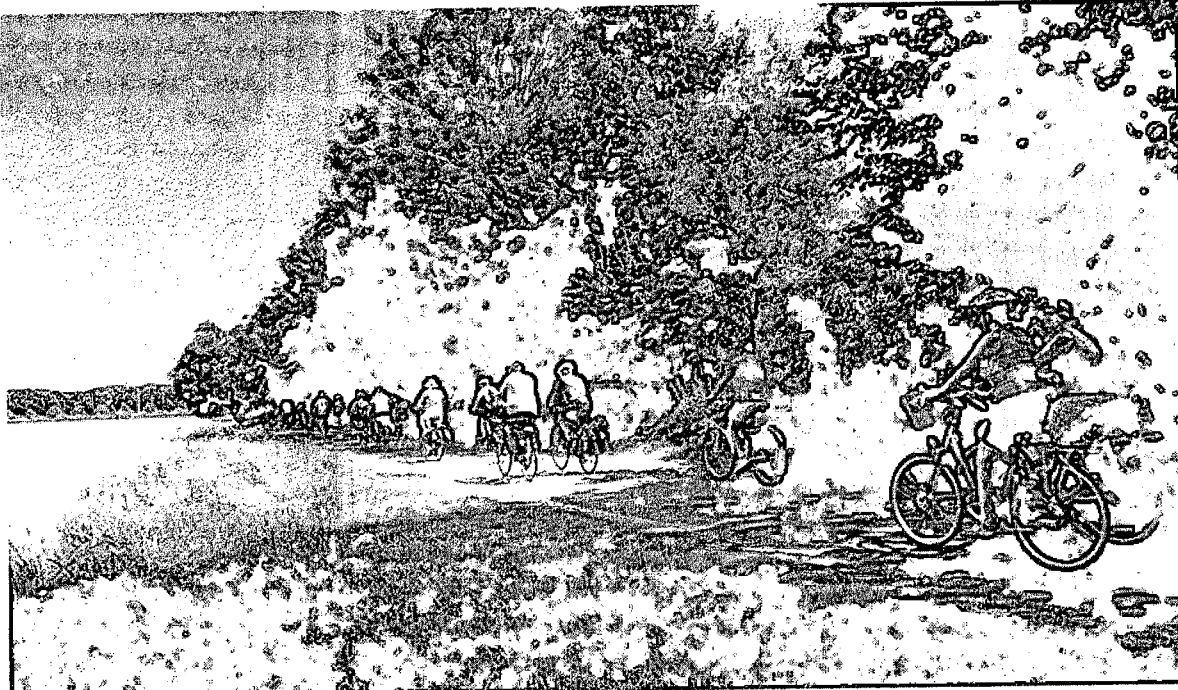


Frühling lädt ein zum Radeln und Laufen

Turnverein Burgaltendorf bietet Touren und Spaziergänge



Das schöne Wetter macht Lust auf Bewegung in der freien Natur. Radtouren stehen jetzt bei vielen ganz oben bei der Freizeitgestaltung. Wer richtig Ausdauer trainieren möchte, kann sich einer Radsportgruppe des Turnvereins Burgaltendorf anschließen.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Der Frühling ist da, spätestens jetzt locken die sommerlichen Temperaturen viele Menschen ins Freie. Im Garten sitzen, spazieren gehen oder sogar Sport treiben in der Natur stehen jetzt ganz oben auf der Wunschliste.

**Bergauf und bergab
Mit dem Sportrad**

Radfahren eignet sich bestens, um fit zu werden. Der Turnverein Einigkeit 1901 e.V. Essen-Burgaltendorf (TVE) bietet von Mai bis Oktober jeden Donnerstag Rad-Tourensport für Männer und Frauen ab 35 Jahren an. Die Teilnehmer fahren nicht einfach nur spazieren, sondern trainieren ihre Ausdauer auf dem Rad. Der größte Teil der Strecke wird auf befestigten Straßen zurück gelegt, dabei gibt es auch Berge zu bewältigen. Wer mitfahren möchte, kann sich im TVE-Büro oder online unter www.tve-burgaltendorf.de anmelden oder einfach um 18.30 Uhr zum Startpunkt Aktiv Punkt an der Holteyer Straße 29 kommen. Ein verkehrssicheres Touren-Sportrad mit mindestens 21 Gängen sowie ein Helm sollten mitgebracht werden, empfohlen wird auch ein Gesundheitsattest vom Hausarzt. Mountainbikes eignen sich wegen des hohen Rollwiderstandes eher weniger. Das Training dauert bis 20.30 Uhr.

Etwas ruhiger angehen lassen können es Menschen, die sich bewegen wollen, mit Spaziergängen in der Gruppe. Ausgangs- und Endpunkt ist jeweils der Marktplatz Burgaltendorf unter dem Maibaum, spaziert wird im 14-tägigen Abstand montags von 14 bis 16 Uhr. Der nächste Termin ist Montag, 1. Juni. Neue

Interessierte sind herzlich willkommen - mitzubringen sind nur wetterfeste Kleidung und feste, zweckmäßige Schuhe.

Speziell für die Generation der über 60-Jährigen bietet der TVE Burgaltendorf Sport- und Freizeitaktivitäten an, die Ausdauer- und Entspannungstraining

sundheitsorientiertes Krafttraining. Informationen zu Wirbelsäulen- und Wassergymnastik, Reha-Sportgruppen und Laufterminen gibt es im TVE-Büro im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29.

Laufbegeisterte Menschen jeden Alters, die nicht unbedingt Mitglied in einem Sportverein werden möchten, können sich übrigens beim Essener Sportbund über Lauftreffs in ihrer direkten Umgebung informieren - eine entsprechende Broschüre fasst alle Angebote für Walking, Nordic Walking und Running zusammen. Zu finden ist sie im Internet über die Seite www.essener-sportbund.de.



Egal ob Nordic Walking, Joggen oder Walken - Bewegung im Freien tut gut. Essener Vereine haben übrigens auch für Senioren zugeschnittene Sportangebote.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Laufen und Joggen ist für jüngere und ältere Menschen gleichermaßen geeignet - und da es in der Gruppe mehr Spaß macht, gibt es beim Essener Sportbund ein großes Angebot an Lauftreffs.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

WAZ

14.5.15