

Springen, Hangeln, Kraftübungen

Trimpfad ist individuell zu nutzen

Das Sportinstitut der Universität Hildesheim hat am Wochenende eine geführte Tour über den neuen Trimpfad im Galgenberg angeboten. Der Termin war kurzfristig angesetzt und so kamen nur sieben Sportler, doch die zogen anschließend ein positives Fazit. Es lautete: Tolle Sache, vor allem, wenn man weiß, was man alles an den Geräten machen kann.

Silke Keller von der Uni und die beiden Lehramtsstud-

ten Ibrahim Sagir und Jonas Abraham standen den Freizeitsportlern als Vorturner und mit Rat zur Seite. Von der ersten Station des Parcours ging es über die komplette Strecke. Ziel der Führung war, die Frauen und Männern mit den Übungen vertraut zu machen und ihnen auch Alternativen aufzuzeigen, wenn die Anforderungen zu schwer erschienen.

Silke Keller: „Man muss sich nicht unbedingt an die Vorgaben halten, sondern kann – je nach Leistungsstand – individuell kleine Änderungen vornehmen.“ Tatsächlich gab es das ein oder andere Sportgerät, das den Hobbysportlern zu viel abverlangte. Keller: „Was gar nicht geht, kann man auch auslassen, dann geht oder tragt man eben locker weiter.“

Es wird noch drei weitere geführte Touren über den Kurs im Galgenberg geben: Am kommenden Samstag, 17. November, um 11 Uhr, am 24. November um 12.30 Uhr und am 1. Dezember, ebenfalls um 12.30 Uhr. Treffpunkt ist jeweils an der ersten Station des Trimpfads an der Schutzhütte (Ende des Parkplatzes Jahnswiese).



Sportstudent Jonas Abraham zeigt, welche Übung am Balken möglich ist. Thomas Dettmar schaut zu und macht sie anschließend nach.

Foto: Ferge-Grimm