

Contra Winterspeck und pro Natur

Studenten führen über den Trimm-Pfad

(sis) Wer etwas für seine Kondition tun möchte oder saisonbedingten Pfunden auf den Rippen den Kampf ansagen möchte, darf in den Wochen bis Weihnachten erneut unter Anleitung aktiv werden. Sportstudenten der Universität werden erneut über den Trimm-Parcours im Galgenberg führen und laden ein, nebenbei die herbstliche Natur zu erleben und Stress abzubauen.

Auf dem zwei Kilometer langen Rund an insgesamt 17 Bewegungs-Stationen werden Anfänger und Könner gleichermaßen gefordert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden im Wechsel geschult.

Die Etappen können wahlweise gejoggt oder gegangen werden. Unter Regie der Sportstudenten sollen Einsteiger und trainierte Sportler mit den Anforderungen und der richtigen Technik sowie Belastungsgestaltung vertraut gemacht werden. Die angehenden Sportwissenschaftler wiederum sollen erste theoretische Kenntnisse in der Praxis anwenden. Das Training ist für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene geeignet, die Übungsleiter werden verschiedenen Leistungsniveaus der Teilnehmer berücksichtigen.

Die jeweils einstündigen **Termine** sind: Donnerstag 7. 11., (Start 14.30Uhr), Montag, 11.11. (16 Uhr), Mittwoch, 13.11. (14 Uhr), Donnerstag, 14.11. (14.30 Uhr), Montag, 18.11. (16 Uhr), Dienstag, 19.11. (10 Uhr), Donnerstag, 21.11. (14.30 Uhr), Dienstage, 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12 (jeweils 10 Uhr). Die Runde dauert etwa 60 Minuten.

Die Teilnehmer treffen sich an der Schutzhütte im Galgenberg, wenige Meter vom Ende des Parkplatzes, Zufahrt Jahnwiese (Wegende an der Schranke) entfernt.