

1234567890123456789012345678901234567

(37 Anschläge)

Start: Sonnabend, 10 Uhr

**Studenten führen über
den Trimm-Pfad**

(sis) Auf dem Weg zur Bikini-Figur aktiv die Natur erleben und Stress abbauen: Auf dem Trimm-Pfad im Galgenberg ist das nun wieder unter fachkundiger Anleitung möglich.

Nach der Premiere im vergangenen Herbst bieten Studierende des Fachs Sport der Universität am kommenden Sonnabend, 27. April, erneut eine geführte Tour entlang der insgesamt 17 Bewegungs-Stationen an. Auf der gut zwei Kilometer langen Runde werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit 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.

Der Start erfolgt um 10 Uhr (Dauer circa 60 Minuten) an der Schutzhütte, wenige Meter vom Ende des Parkplatzes, Zufahrt Jahnwiese (Schranke) entfernt.

Im Frühjahr plant das Sportinstitut insgesamt zunächst insgesamt vier Touren. Weitere Termine sind jeweils am Sonnabend, 4. Mai, 11. Mai und 18. Mai vorgesehen.

Ende