

# Eine Runde in freier Natur Stress abbauen

**Ein Besuch des Hildesheimer Trimm-Pfades im  
Galgenberg bietet eine ganzjährige Outdoor-Aktivität  
für alle Generationen und Leistungsstufen**

**Liebe Gäste, Hobby-Sportler,  
Wettkämpfer,  
lieber Anfänger**

Möchten Sie etwas für ihre Figur tun? Möchten Sie ihre Kondition verbessern, Stress abbauen oder einfach aktiv die Natur um Hildesheim herum erleben? Dann ist ein Besuch des Trimm-Pfades im Galgenberg für Sie die erste Wahl!

Auf 2.2 Kilometern Länge erwartet Sie rund um den Gelben Turm (Sternwarte) eine sportliche Betätigung, die Sie zu jeder Jahreszeit und ungebunden an zeitliche Vorgaben ausüben können. Auf insgesamt 17 Stationen erwartet sie eine Mischung aus kräftigenden, ausdauernden sowie die Geschick und Beweglichkeit fördernde Aufgaben, aus denen Sie nach persönlichem Befinden und Trainingsziel individuell auswählen können. Die jeweils bis zu 100 Meter langen Abstände zwischen den Trimm-Stationen können Sie wahlweise joggen oder walken.

An jeder Station werden Ihnen die jeweiligen Übungsinhalte grafisch und schriftlich erläutert. Die Belastungskennziffern richten sich je nach Intensität an versierte Sportler, Familien sowie an die Zielgruppe der Generation 50+. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie behutsam mit den Anforderungen und der richtigen Technik sowie Belastungsgestaltung vertraut gemacht. Das Training ist für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene geeignet, die Übungsleiter berücksichtigen verschiedenen Leistungsniveaus der Teilnehmer. Eine komplette Runde dauert etwa 90 Minuten.

Start und Ziel ist die Schutzhütte im Galgenberg (Foto), wenige Meter vom Ende des Parkplatzes entfernt; Zufahrt Jahnwiese (bis zur Schranke). Erreichbar mit der Buslinie 6

Stiftung  
Universität Hildesheim  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim

Fachbereich 1  
Erziehungs- und  
Sozialwissenschaften

**Dr. Silke Keller**  
Diplom-Sportlehrerin  
Wiss. Mitarbeiterin  
Institut für  
Sportwissenschaft

Fon: +49 5121 883-11916  
Fax: +49 5121 883-11917  
E-Mail: [keller@uni-hildesheim.de](mailto:keller@uni-hildesheim.de)  
[uni-hildesheim.de](http://uni-hildesheim.de)

[www.uni-hildesheim.de](http://www.uni-hildesheim.de)

Richtung Einum, Haltestelle Klinikum, zu Fuß in Richtung Restaurant Levins Lust, links ab über die Jahnwiese zur Schutzhütte.

Viel Spaß wünschen Ihnen

Peter Flemming und Dr. Silke Keller,  
Dozenten des Sportinstituts der Stiftung Universität Hildesheim  
und Initiatoren des Trimm-Pfades

Institut für  
Sportwissenschaft

**Sekretariat**  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim

Fon:  
+49(0)5121.883-11900

E-Mail: sportsek@  
uni-hildesheim.de  
[www.uni-hildesheim.de](http://www.uni-hildesheim.de)