

„Schnecken“ laden ein

Zahlreiche Lauf- und Walkingangebote auch nach dem Sommer

LÜDENSCHIED ■ Die Turbo-Schnecken Lüdenschied bieten für die kommende dunkle Jahreszeit wieder eine Vielzahl an Outdoor-Sportangeboten an. So – schreibt der Verein – brauche niemand mehr alleine durch dunkle Straßen und Gassen zu laufen. Zudem mache Sport in der Gruppe eine Menge mehr Spaß, als alleine und einsam seine Runden zu drehen.

Insbesondere die Walking- und Laufgruppen werden in unterschiedlichen Leistungsgruppen vom Anfänger bis hin zum Laufprofi fast täglich von unterschiedlichen Startpunkten in Lüdenschied angeboten. Jeder Interessierte ist eingeladen, an den Trainingseinheiten das eine oder andere Mal zum Schnuppern unverbindlich teilzunehmen.

Für alle Anfänger beginnt am Mittwoch, 20. September um 18 Uhr am Nattenberg-Stadion wieder der zehnwöchige Laufkurs (kostenpflichtig) bei Arno Dumke. Anmeldungen zu diesem Laufkurs werden noch entgegengenommen. Die Teilnahme an diesem Kursus kostet für Mitglieder im Beitragstyp „Erwachsener plus“ 25 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro.

Hier eine Übersicht:

■ Laufen

Montag: 18.30 bis 19.30 Uhr Fortgeschrittene (ca. 7 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Montag: 18.30 bis 19.30 Uhr Fortgeschrittene (ca. 10 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Montag: 19 bis 20 Uhr Fortgeschrittene (ca. 9 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Dienstag: 9 bis 10 Uhr Fort-



Walking steht bei den Turbo-Schnecken hoch im Kurs.

■ Foto: Turbo-Schnecken

geschrittene (ca. 7 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19 Uhr Anfänger (ca. 6 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19 Uhr Fortgeschrittene (ca. 8 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18,30 bis 19.30 Uhr Fortgeschrittene (ca. 7 km/h) ab Grundschule Lösenbach.

■ Walking

Montag: 9 bis 10 Uhr Nordic Walking (ca. 5 km/h) ab Parkplatz Hellweg Baumarkt (Hohe Steinert).

Montag: 18 bis 19 Uhr Power Walking (ca. 6 km/h) ab Parkplatz Hellweg Baumarkt (Hohe Steinert).

Montag: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Parkplatz Hellweg Baumarkt (Hohe Steinert).

Montag: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 4 km/h) ab Parkplatz Hellweg Baumarkt (Hohe Steinert).

Montag: 19 bis 20 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Montag: 19 bis 20 Uhr Walking (ca. 4-5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Dienstag: 9 bis 10 Uhr Walking (ca. 4-5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 4 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 6 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Mittwoch: 18 bis 19.30 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Donnerstag: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Donnerstag: 18 bis 19 Uhr Walking (ca. 6-7 km/h) ab Nattenberg-Stadion.

Sonntag: 10 bis 11 Uhr Walking (ca. 5 km/h) ab Parkplatz „Bunte Brücke“ (Schloss Neuenhof).

Die regulären wöchentlichen Lauf- und Walkingtrainingseinheiten sind für Mitglieder der Turbo-Schnecken kostenlos.

Kurszeiten und weitere Information auf der Internetseite der Turbo-Schnecken Lüdenschied www.turbo-schnecken.com oder unter Tel. 0 23 51/ 9 74 44 80.