

GESUNDHEIT & WELLNESS

Ihre Dienstleister für mehr Vitalität und Wohlbefinden

NRZ 21.08.2015

Radeln, Laufen und Spazieren an der Ruhr

Sportvereine bieten Touren für alle Altersgruppen an



Radfahren und Laufen ist für Jung und Alt die ideale Sportart im Freien. Die Vereine des Essener Sportbundes haben auch auf der Ruhrhalbinsel ein vielseitiges Programm. Foto: LSB NRW

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, dennoch ist das Wetter meist immer noch gut genug, um im Freien Sport zu treiben oder sich einfach nur an der frischen Luft zu bewegen. Für diejenigen, die es ganz ruhig angehen lassen möchten, gibt es beim Turnverein Einigkeit Essen-Burgaltendorf (TVE) ein Angebot des Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treffs, Spaziergänge in der Gruppe zu unternehmen. Ausgangs- und Endpunkt ist jeweils der Marktplatz

Burgaltendorf unter dem Maibaum, spaziert wird im 14-tägigen Abstand montags von 14 bis 16 Uhr. Der nächste Termin ist Montag, 24. August. Neue Interessierte sind herzlich willkommen - mitzubringen sind nur wetterfeste Kleidung und feste, zweckmäßige Schuhe.

Neue Aktiv-Reihe: Radtouren 50plus

Ganz gemütlich geht es bei den neuen monatlichen 50plus-Radeltouren mit Einkehr zu: Hier stehen Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit und Spaß im Vordergrund. Ab September startet diese neue Aktionsreihe, zu der sich auch Partner von teilnehmenden TVE-Mitgliedern anmelden dürfen, selbst wenn sie kein Mitglied sind. Nichtmitglieder zahlen 2 Euro, für Mitglieder ist die Tour gratis. Mitzubringen ist jeweils ein Fahrrad - Typ ist egal, auch eBikes sind möglich. Das Tragen eines Helms wird sehr empfohlen, wetterfeste Kleidung ebenfalls. Wer mitfahren möchte, sollte sich bis spätestens drei Tage vor dem Tourdatum anmelden, zum Bei-

„Kemnade“ am Mittwoch, 16. September, führt die Radelgruppe ab 10 Uhr vom Treffpunkt am Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29, etwa 50 Kilometer weit auf asphaltierten Wegen an der Ruhr entlang. Es handelt sich um eine leichte Tour, etwas anstrengender wird es nur kurz vor der Auffahrt auf die Klosterbrücke und auf dem Rückweg in Burgaltendorf selbst. Mittags kehrt die Gruppe ins „Alte Fährhaus“ vor der Staumauer (alternativ: Haus Oveney am See), Rückkehr gegen 17 Uhr. Falls die Tour wegen zu schlechten Wetter abgesagt werden muss, wäre der 19. September der Ausweichtermin.

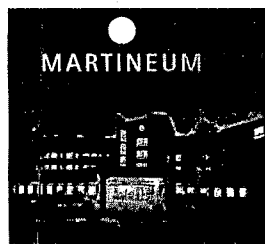
Fitnessangebote für über 60-Jährige

Speziell für die Generation der über 60-Jährigen bietet der TVE Burgaltendorf auch eine

Menge Sport- und Freizeitaktivitäten an, die Ausdauer- und Entspannungstraining ebenso umfassen wie gesundheitsorientiertes Krafttraining. Informationen zu Wirbelsäulen- und Wassergymnastik, Reha-Sportgruppen und Laufterminen gibt es im TVE-Büro im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29.

Laufbegeisterte Menschen jeden Alters, die nicht unbedingt Mitglied in einem Sportverein werden möchten, können sich übrigens beim Essener Sportbund über Lauftreffs in ihrer direkten Umgebung informieren - eine entsprechende Broschüre fasst alle Angebote für Walking, Nordic Walking und Running zusammen.

Zu finden ist sie im Internet über die Seite www.essener-sportbund.de.



www.martineum-essen.de

- PFLEGE UND WOHNEN IM ALTER
- TAGESPFLEGE / KURZZEITPFLEGE
- GERONTOPSYCHIATRIE
- GEHÖRLOSENARBEIT
- PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Augenerstraße 36 · Essen-Steele
Tel.: 0201 - 50 23-1