

Mit Bewegung ins neue Jahr starten

Turnvereine bieten Kurse, Touren und Laufftreffs an

Einkehr ist in der Gaststätte „Südtiroler Stuben“ vorgesehen, die Rückankunft wird gegen 16 Uhr sein. Tourleiter ist Uwe Hillebrand.

Radeln und spazieren gehen

Speziell für die Generation der über 60-Jährigen bietet der TVE Burgaltendorf Sport- und Freizeitaktivitäten an, die Ausdauer- und Entspannungstraining ebenso umfassen wie gesundheitsorientiertes Krafttraining. Informationen zu Wirbelsäulen- und Wasser-

gymnastik, 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 Laufftreffs 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.

Für diejenigen, die es ganz ruhig angehen lassen möchten, gibt es beim Turnverein Einigkeit Essen-Burgaltendorf (TVE) in diesem Jahr wieder das 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 nach der Winterpause ist Montag, 7. März.

Ganz gemütlich geht es auch bei den monatlichen 50plus-Radeltouren des TVE mit Einkehr zu, und zwar erstmals wieder am Samstag, 13. Februar. Bei der „Winter-Wellness-Seerunde“ stehen, wie bei allen Touren, Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit und Spaß im Vordergrund. 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 Beispiel online über www.tve-burgaltendorf.de oder telefonisch im Büro unter 570397. Die Februar-Tour führt die Teilnehmer ab 12 Uhr vom Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29, etwa 45 Kilometer an der Ruhr entlang in Richtung Steele, Heisingen, Baldeneysee, Werden, Kupferdreh und Burgaltendorf. Eine



Bewegung in der Natur - auch im Winter ist das möglich. Der Turnverein Essen-Burgaltendorf lädt zu Spaziergängen ein, wer es etwas schneller mag, sucht im Internet nach Laufftreffs des Essener Sportbundes in der näheren Umgebung. Foto: LSB NRW