

# Neue Sportgruppe beim TV StR

## LAUFSPORT „Outdoor fit für sie und ihn“

**ALTENA** ■ Unter dem Titel „Outdoor fit für sie und ihn“ startet beim TV Städtisch-Rahmede Altena eine neue Ausdauer-Sportgruppe am kommenden Montag, 8. Mai, ab 18 Uhr an der Sauerlandhalle Altena. Übungsleiter ist Jörg Seuster vom TV StR, bei Abwesenheit erfolgt die Vertretung durch Patrick Schnorrenberg.

„Ausdauerleistungen sind bei regelmäßigem Training leicht steigerbar, also nach wenigen Wochen werden bereits erste kleine Trainingserfolge sichtbar sein. Optionen eines zweiten Trainings pro Woche werden besprochen. Entsprechend der Außentemperatur und der Witterung ist die Sportbekleidung zu wählen, genauso wie angemessenes Schuhwerk“, teilt der TV StR mit. Bei einem regelmäßigen Training sei es denkbar, dass beispielsweise im Herbst beim Radio MK-Lauf über die 5 km mitgelaufen oder mitgegangen wird. Eine weitere Gelegenheit für einen individuellen Leistungstest könnte auch die Teilnahme am 2. Abendlauf beim TV Städtisch-Rahmede am 10. November sein.

Es handelt sich bei dem neuen Ausdauersport-Angebot um keinen Kursus, sondern um ein Dauerangebot des TV StR. Bis Mitte Oktober sollte es bis etwa 19 Uhr für ein Freilufttraining mit vorhandenem Tageslicht hell genug sein. In der dunklen Jah-

reszeit gibt es dann Optionen, die mit der Gruppe abgestimmt werden, heißt es.

Die Zielgruppe seien Berufstätige ab 30 bis Ende 60 Jahre. Es wird eine gewisse körperliche Grundfitness vorausgesetzt. Für Erwachsene ab 45 Jahre, die nach mehrjähriger Pause wieder in den Sport einsteigen, wird eine gesundheitsärztliche Untersuchung bei ihrem Hausarzt empfohlen.

In den ersten Wochen ist die Sauerlandhalle Altena der Treffpunkt – und zwar montags um 18 Uhr. Allerdings ist geplant, sich zukünftig von Woche zu Woche an unterschiedlichen Stellen zu treffen.

Zur Auswahl stehen hier neben dem Treff an der Sauerlandhalle auch der Nettenscheid, die Fuelbecker Tal Sperre, Hegenscheid, Wixberg, Sportanlage Breitenhagen, Bergfeld, Kleiner Drescheid oder Evingsen.

Interessenten sind eingeladen, mit dieser neuen Gruppe in den Ausdauersport zu starten, um etwas für ihr Herz-Kreislaufsystem und die Muskelkräftigung zu tun. Die Geselligkeit wird nicht zu kurz kommen, beim langsamen Laufen und Walking ist ein Gespräch immer möglich, heißt es weiter.

Für Fragen und Anmeldung steht Jörg Seuster unter Telefon 02352/21060 oder per E-Mail zur Verfügung. ■ JS

Leichtathletik@str-altena.de