

Breitensport: TSG bietet wöchentlich Fitness für jedermann an

LEUTKIRCH (cno) – Die TSG-Skiläuferzunft hat Mitte April mit ihrem Sommerprogramm begonnen und bietet an vier Tagen in der Woche Breitensport für jedermann an. Montags ist Inlinen, dienstags der Mountainbike-Treff, am Mittwoch geht es zum joggen und walken an den Trimmdichpfad und am Freitag stehen die Radsporthler in den Startlöchern, bzw. am TSG-Vereinsheim, wo sich die Teilnehmer in mindestens sechs verschiedenen Leistungsgruppen einteilen und messen können. Wir stellen heute den TSG-Fitness-Treff vor.

Anstelle der Skigymnastik treffen sich Freizeitsportler und alle, die sich fit halten wollen, um 18.30 Uhr am Trimmdichpfad, ebenso die Nordic-Walker. Nach einer kurzen Warmlaufrunde wird Aufwärmgymnastik gemacht. Nach etwa zehn Minuten geht es in verschiedenen Laufgruppen weiter. Alois Allgaier übernimmt die sogenannte 50-Plus-Gruppe, die während kleineren Laufetappen immer wieder Gymnastikpausen einlegt

und die Stationen am Trimmdichpfad einfließen lässt. Die Nordic-Walker laufen in mindestens zwei Gruppen, NW-Vorkenntnisse sind erforderlich. Auch hier geht es nach der Gymnastik für 45 Minuten durch den Stadtwald (ohne Pausen). Zum Schluss treffen sich alle Gruppen um 19.30 Uhr wieder am Brunnen, wo das Cool-Down stattfindet. Einkehr ist anschließend im Bayrischen Hof. Dieses Sommerangebot für Jedermann (keine Mitgliedschaftspflicht) findet auch in den Ferien statt. Wer wettkampfmäßig laufen oder trainieren will, ist bei der TSG-Abteilung Leichtathletik besser aufgehoben. Treff ist hier am Dienstagabend, um 18.30 Uhr, Ende Weierweg. Hier wird zuerst Aufwärmgymnastik gemacht, dann werden



Die Hobbysportler des Fitness-Treffs der TSG-Skiläuferzunft freuen sich auf neue Teilnehmer.

zwischen fünf und zehn Kilometer gelaufen. Nordic-Walking oder Walking bietet auch die TSG-Abteilung Turnen an, siehe Sportangebote Seite 10. Treffpunkte sind der Trimmdichpfad oder Stadtweiherparkplatz um 8 Uhr morgens, im Hochsommer schon um 7.30 Uhr.



Die Nordic Walker legen los.



Fotos (4): C. Notz

Laufgruppe unter Leitung von Stefan Kofler (rechts).



Alois Allgaier (links) mit seiner Gruppe am Trimmdichpfad.

Alle Infos zum TSG-Breitensport: www.skilaeuferzunft.de oder www.tsg-leutkirch.de

4. Nordic-Walking-Tag war Erlebnis ohne Leistungsgedanken

LEUTKIRCH (cno) – Am vergangenen Sonntag freuten sich 230 Nordic-Walking-Teilnehmer an der herrlichen Strecke durch Wald und Löwenzahnwiesen, atmeten kühle aber herzhaft Allgäu-Luft ein und jeder einzelne ging als Sieger hervor. Die größte Teilnehmergruppe stellte die Sportgemeinschaft Friesenhofen mit 53 Walkern, von der TSG Leutkirch waren es 39 Genusswalker, hauptsächlich von der Abteilung Turnen. Dank wurde der Leutkircher Bank und allen Sponsoren sowie der TSG mit ihrer großen Helferschar ausgesprochen, bevor es losging.

Nach der Begrüßung durch TSG-Vorsitzende Andrea Kempter und TSG-Organisationsteamleiterin Ilse Heß übernahm Edeltraud Steinhauser die Warmup-



Ein Traumtag am Stadtweiher und die Genusswalker der TSG stellten die zweitgrößte Teilnehmergruppe beim vierten Nordic-Walking-Tag.

Foto: C. Notz

Gymnastik nach rhythmischer Musik. In mehreren Blöcken starteten die NW-Fans auf der Stadtweiherwiese bei noch kühlen zehn Grad nach einem Startsignal von der neuen Abteilungsleiterin Turnen, Annette Werner-Bauhofer.

Das neue Stadtweiher-Kiosk-Team unter Leitung von Monika Diepolder-Manthei hatte bei der Rückkehr der N-Walker alle Hände voll zu tun und bestand seine erste Bewährungsprobe. Suppe und Salat gingen weg wie warme Wecken. Die TSG-Frauen hatte für reichlich Kuchen gesorgt. Ein rundum gelungener Nordic-Walking-Tag, doch für ein Bad im Stadtweiher oder im Pool war den Meisten dann doch zu kühl. Das Stadtweiher-Freibadteam hat auf jeden Fall alles bestens vorbereitet. Die Badegäste können gleich nach den Eisheiligen kommen.