

AKTIV+FIT mit Leichtathletik Nütterden - Start in die ‚Grüne Saison‘

LN stellt sich neu auf: neues Konzept, neue Startzeiten, neuer NW-Kurs, Trainingsangebote! Alle haben den Winter satt. Der Körper sehnt sich nach Sonne und Bewegung. Und dann noch die Frühjahrmüdigkeit? Nein danke.

Mit den Aktiv+Fit-Angeboten von Leichtathletik Nütterden macht man/frau den richtigen Schritt zum Wohlfühl! Um Ausdauer, Fitness und Kondition zu verbessern, bedarf es nur eines regelmäßigen Trainings und guter Laufschuhe.

Laufbahntraining mit neuem Trainingskonzept startet am 20. April um 19 Uhr im SZN. Im Fokus stehen dabei Mobilität, Funktionalität, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Laufschulung. Ein zielgerichtetes Lauftraining (Intervalle) und Tempoläufe kommen dabei nicht zu kurz. Das individuelle Training kann von Freizeitsportlern, Vereinen und Firmen getestet werden (3TE Schnuppertraining). Das neue Angebot ist auf der Website unter [www.leichtathletik-nuetterden.de](http://www.leichtathletik-nuetterden.de) dargestellt.. Neu: Der Montag-Treff im SZN ersetzt das Intervalltraining von Dienstag 19 Uhr.

Mit dem LN/Lauftreff Nütterden gibt es nach wie vor die „langen Einheiten“ zu trainieren. Ab Mittwoch 08. April 2015 startet der Lauftreff um 19 Uhr (bisher 18 Uhr) zu gemeinsamen Läufen für Ungeübte und ambitionierte Sportler/innen. Der neue Termin ist für Berufstätige ein Angebot für das gemeinschaftliche Lauferlebnis. Erfahrene Läufer und Übungsleiter begleiten das Training. Treffpunkt ist der Parkplatz Sieben Quellen (Waldlehrpfad) an der Römerstraße in Nütterden.

Die 2. lange Trainingseinheit ist ab sofort am Samstag um 16.30 Uhr eingeplant. Bisher bekannt als „Feierabendlauftreff“. Weitere Infos auf dieser Seite.

Der Sonntag-Lauftreff um 10 Uhr bleibt ein Ausweichtermin für Geübte, Laufunerfahrene (Anfänger) und Rekonvaleszenten. Das Laufprogramm wird individuell mit den Interessenten abgesprochen. Die Teilnahme am Lauftreff ist kostenlos.

Der traditionelle TRIMM-TRAB ins Grüne startet am 3. Mai, (Sonntag) 10 Uhr, ab Parkplatz Sieben Quellen.

Nordic Walking

Ebenso starten die Nordic Walker mit Volldampf in das Frühjahr. Jeweils freitags, 17.30 Uhr, ist der Nordic WalkingTreff (Parkplatz Sieben Quellen) mit geschulten NW-Trainer/innen. Für Ungeübte und Rekonvaleszenten startet Leichtathletik Nütterden einen Anfänger-Kompakt-Kurs vom 05. Mai (Di.) bis 11. Mai. Das Sportgerät steht kostenlos zur Verfügung. Die Kursgebühr für den NW-Kompaktkurs (6 ÜE von 90-120 Min.) beträgt 110 € und ist krankenkassenfähig.

Deutsches Sportabzeichen

Leichtathletik Nütterden bietet allen Sportbegeisterten folgende Abnahmetermine an: 25. April, 27. Juni, 29. Aug. samstags, um 14 Uhr, sowie Dienstag, 22. Sept. 2015 um 17.30 Uhr. Auf der fertig gestellten Sportanlage im SportZentrum Nütterden (SZN) kann Jedermann/frau seine Fitness testen. Ziel jedes Einzelnen sollte der Erwerb des Sportabzeichens sein. Im Rahmen der Trainingszeiten am Donnerstag um 19.30 Uhr geben ausgebildete Übungsleiter Tipps und Ratschläge. Die Bedingungen für den Nachweis können unter

## **LN-Breitensport/AKTIV+FIT**

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Donnerstag, den 04. April 2013 um 15:13 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 02. April 2015 um 20:24 Uhr

---

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) eingesehen werden.

Alle Trainingszeiten, auch der Kinder und Schüler/Jugend-Leichtathletik und viele Infos und Aktuelles finden Leichtathletik-Interessierte unter [www.leichtathletik-nuetterden.de](http://www.leichtathletik-nuetterden.de) . >

Trainingszeiten