

AUS DER GESCHÄFTSWELT

-Anzeigensondervöffentlichung- Flensburg - 11. November 2020 - Seite 16

Marienhözung mit erstem Flensburg Fitness-Trail

Flensburg (mm) – Sport im Fitnessstudio ist momentan nicht erlaubt. In Zeiten von Corona erfreut sich der Outdoor-Sport deshalb großer Beliebtheit. Praktisch, dass jetzt Schleswig-Holsteins erster Fitness-Trail in der Stadt Flensburg durch Michael Glave, Regionalgeschäftsführer der Barmer Flensburg, und Monika Hoffmann, Vorsitzen-



Monika Hoffmann (Kreisturnerverband) und Michael Glave (Barmer Flensburg) eröffnen den Fitness-Trail-Flensburg
Foto: TBZ Flensburg

de des Kreisturnerverbandes, eröffnet wurde. Die insgesamt 1.400 Meter lange Laufstrecke des Fitness-Trails befindet sich im Flensburger Waldgebiet Marienhözung und wird durch drei Stationen mit klas-

sischen Turngeräten ergänzt. Dort können unterschiedliche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden, so dass bewegungsfreudige Sportlerinnen und Sportler sich hier nach Her-

zenslust auspowern können.

Je nach eigener Einschätzung und Fitnessgrad können auch mehrere Runden auf dem Fitness-Trail absolviert werden, um die Belastung zu steigern. Bei fünf Runden kommen ambitionierte Sportlerinnen und Sportler auf 7 Kilometer mit 15 verschiedenen Übungen. Die Übungen lassen sich nach Lust und Laune in unterschiedlichen Intensitäten und Schwierigkeitsgra-

den ausüben, so dass sowohl Fortgeschrittene als auch Anfänger auf ihre Kosten kommen. Obwohl die Übungen nicht kompliziert sind, werden diese zusätzlich anhand von Schautafeln mit Trainingsan-

leitungen ausführlich erklärt. Schwere Zeiten für Couch-Potatoes – jetzt gibt es keine Ausrede mehr, denn der kostenlose Fitness-Parcours in der Marienhözung kann rund um die Uhr genutzt werden. Auch für Eltern ist die Anlage interessant, da der Start des Trails sich direkt neben einem Kinderspielplatz befindet. Einer Trainingseinheit während des Spielplatzbesuchs steht damit nichts mehr im Wege. Der neue Flensburger Fitness-Trail ist in Kooperation mit der Barmer Krankenkasse und dem Deutschen Turner-Bund entstanden, um mit dem Outdoor-Angebot noch mehr Menschen für den Sport zu begeistern. Die Realisierung der Baumaßnahme ist durch das TBZ erfolgt. Das hat folgende Bitte an alle Nutzer: „Bitte desinfizieren Sie die Geräte vor und nach dem Gebrauch.“



EDEKA MARKT

Inhaber
M. Teske

DER FRISCHEMARKT

Hauptstraße 96 24980 Schafflund

Immer frisch und jede Woche neue Angebote! Ab 23.11.2020 bei uns erhältlich: Der Adventskalender mit den Top-Gewinnen!

