



Neues Outdoor-Fitnessangebot beim TV Jahn Walsrode – Start ab 15. April 2026

Der TV Jahn erweitert sein Sportprogramm und bietet ab dem 15. April 2026 ein neues Outdoor-Fitnessangebot für Mitglieder und sportlich Interessierte an. Trainiert wird bis in den Herbst hinein unter freiem Himmel – bei jedem Wetter, ausgenommen Extremwetterlagen. Treffpunkt ist jeweils um 19:00 Uhr auf dem Sportplatz am Schulzentrum Walsrode.

Die Übungsleitung übernimmt Andreas Trautmann, der bereits erfolgreich verschiedene Fitnessgruppen in der Halle, auf dem Sportplatz sowie in den Wäldern rund um Walsrode betreut hat.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Gestartet wird bewusst mit Walken, damit alle mitkommen – denn hier steht nicht die Maximalleistung im Vordergrund. Ziel der Sportstunde ist die Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, die Förderung der Beweglichkeit sowie eine gezielte Kräftigung der Muskulatur. Das Angebot richtet sich an alle, die sich in der Gemeinschaft bewegen, an der frischen Luft trainieren und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Anmeldung & weitere Informationen

Anmeldungen und weitere Auskünfte erteilt Andreas Trautmann telefonisch unter 01522 / 8010535 oder sind vor Ort in der Geschäftsstelle des TV Jahn möglich.

Der TV Jahn freut sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer und einen sportlichen Start in die Outdoorsaison!

So läuft die Sportstunde ab

19:00 Uhr

Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie kleine Spiele zum Auflockern und Aufwärmen.

Ab 19:15 Uhr

- Gemeinsames Walken/Joggen in Richtung Nordsunder
- Gymnastische Übungen
- Rückweg über den Sunderpark
- Dehnungsübungen auf dem Sportplatz

20:00 Uhr

Ende der Trainingseinheit.