

Laufend etwas für die Gesundheit tun

Mit dosierten Lauf- oder Walkingeinheiten fit in den Frühling – Regelmäßige Bewegung lässt Kilos purzeln und verbessert das Wohlbefinden

Wie bekomme ich die lästigen Pfunde, die sich im Winter nicht nur auf den Hüften angesammelt haben, wieder los? Diese Frage stellen sich alljährlich viele Menschen, bevor der Frühling wieder verstärkt ins Freie lockt. Ein probates Mittel unter vielen, das hilft, die eigene Fitness zu steigern und den Körper in Form zu bringen, ist regelmäßiges Laufen.

Laufen und Joggen für Jedermann beim TVE

Die Frage ist nur: Wie schafft man es als Anfänger, mit dem Laufen zu beginnen? Die Antwort darauf weiß Jörg Thewes, der als professioneller Lauftrainer beim Turnverein Eppelborn Mitglied des geschäftsführenden Vorstands ist und zudem als Pressewart fungiert. „Traut euch einfach, auch wenn ihr denkt, das schaffe ich nie“, ermuntert Thewes zum Mitmachen und ergänzt: „Wir werden es in ganz langsamen Schritten gemeinsam in der Gruppe schaffen. Eure Lebensqualität wird sich extrem verbessern.“ Mit dem Gesundheitskurs „6+6“, der am

13. oder 20. März 2016 gestartet wird und für absolute Anfänger gedacht ist, sollen ganz bewusst auch Neueinsteiger in Sachen Laufen und Joggen angesprochen werden. Bis zu sechs Kilo abnehmen und sechs Kilometer laufen oder joggen können – das sind die Ziele, die der Kurs, der von der AOK, der Knappschaft und vielen weiteren Krankenkassen gefördert wird, verfolgt. Der Kurs enthält im wöchentlichen Rhythmus zwölf Praxistermine inklusive einer Ernährungseinheit. Jeder Termin umfasst dabei jeweils 60 bis 90 Minuten.

Kursbeginn: 13. oder 20. März (je nach Wetterlage) jeweils immer sonntags von 9.30 bis ca. 11 Uhr. Treffpunkt: Grillplatz Steinrausch Eppelborn. Kursgebühr: 80 Euro. Anmeldung bei Jörg Thewes unter Telefon (0172) 6 80 73 67 per SMS oder WhatsApp und/oder per E-Mail an joerg.thewes@eppeleduo.de oder thewes@saarlaendischer-turnerbund.de

Zwei große Laufevents in der Gemeinde Schiffweiler

Für alle Laufsport-Fans bietet die Gemeinde Schiffweiler im März und April gleich zwei Highlights: den 5. Osterlauf



Am 17. April steigt am Erlebnisort Reden die vierte Auflage des Garten-Reden-Haldenlauf-Events. Im Vorjahr (Foto) waren über 400 Teilnehmer am Start.

Fotos: SSV Heiligenwald / Maridav - Fotolia

am Itzenplitz Weiher am Ostermontag (28. März) und das Garten-Reden-Haldenlauf-Event am 17. April. Der Osterlauf, der vom Lauftreff Hirzweiler ausgerichtet wird und auf 8,25 Kilometern überwiegend auf Waldböden mitten durch das Naherholungsgebiet Itzenplitz bei Heiligenwald führt, hat sich seit den Anfängen im Jahr 202 in rasantem Tempo zu einer echten Großveranstaltung entwickelt. Inzwischen musste die Zahl der Voranmeldungen sogar auf 400 begrenzt werden. Der Start vor dem Werner-Ameier-Platz erfolgt um 10 Uhr. Startgeld: 6 Euro (inkl. DL-Laufgebühr). Anmeldung: hhp@osterlauf-beepworld.de

Das Garten-Reden-Haldenlauf-Event, das vom SSV Heiligenwald und der TG 1884 Landsweiler-Reden gemeinsam ausgerichtet wird, findet am 17. April zum vierten Mal statt und bietet ab 10 Uhr neben einer Vielzahl an Läufen auch ein attraktives Rahmenprogramm. Neben dem Haldenlauf (Berglauf) über zehn Kilometer, der

um 10 Uhr gestartet wird und eine neue Streckenführung bietet, gibt es einen Schülerlauf für die Jahrgänge 2001 bis 2004 über zwei Kilometer (Start: 10.10 Uhr) und einen Schülerlauf für die Jahrgänge 2005 bis 2010 über einen Kilometer (Start: 11.40 Uhr). Der Startschuss für den Hauptlauf über 10,6 Kilometer erfolgt dann um

11.30 Uhr. Zur gleichen Zeit wird auch der Jedermanns-Lauf (Distanz: 5,3 Kilometer) gestartet. Auch Fans des Nordic Walking gehen nicht leer aus. Sie können ab 12 Uhr auf die zehn Kilometer lange Strecke gehen. Wer mehr darüber wissen will, findet auf www.garten-reden-haldenlauf-event.net alle Infos. Klaus Reif



Lauftrainer: Alexandra Schuh und Jörg Thewes. Foto: TV Eppelborn



LAUTREFF RUNNING IN MERCHWEILER

Ort: Merchweiler
Treffpunkt: Bitte über die angegebenen Kontaktdaten erfragen
Trainingszeiten: im Sommer: montags und mittwochs um 18.30 Uhr und samstags um 17 Uhr; im Winter: mittwochs um 16 Uhr und samstags um 15 Uhr
Internet: www.running-merchweiler.de
Ansprechpartner: Michael Raber
E-Mail: Michael.Raber@online.de
Tel.: (0 68 25) 94 12 09



NRGIC-WALKING-TREFF SAAR IN SPESEN-ELVERSBERG

Treffpunkt: Bitte über die angegebenen Kontaktdaten erfragen
Trainingszeiten: im Sommer: montags und mittwochs um 8.30 Uhr und samstags um 17 Uhr; im Winter: mittwochs um 16 Uhr und samstags um 15 Uhr
Internet: www.running-merchweiler.de
Ansprechpartner: Michael Raber
E-Mail: Michael.Raber@online.de
Tel.: (0 68 25) 94 12 09



WANDERUNG AUF DEM HOOTZEMONNWEG (8 KM)

Datum: Mi. 17. Februar
Beginn: 13.30 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz ALDI, Brunnenweg 8, Ottweiler
Veranstalter: Saarwald-Verein Ortsverein Ottweiler
Infos: www.saarwald-verein.de
Ansprechpartner: Gerd Jochum
Tel.: (0 68 24) 83 37
Mitfahrpreis: 3,60 Euro



LAUTREFF DER LLG IN WUSTWEILER

Ort: Wustweiler
Treffpunkt: genauen Treffpunkt bitte über die Kontaktdaten anfragen
Trainingszeiten: im Sommer: montags und mittwochs um 18 Uhr und samstags um 16 Uhr; im Winter: montags und mittwochs um 16 Uhr und samstags um 15.30 Uhr
Internet: www.llg-wustweiler.de
Ansprechpartner: Ulrich Bost
E-Mail: chef@llgwustweiler.de
Tel.: (0 68 81) 8 84 44



LAUTREFF HIRZWEILER

Treffpunkt: Waldparkplatz Hirzweiler an der Info-tafel (Sommerzeit) bzw. Dorfwaldhalle in Hirzweiler (Winterzeit)
Trainingszeiten: im Sommer: dienstags und donnerstags um 18.30 und sonntags um 9.30 Uhr bzw. nach Absprache; im Winter: dienstags und donnerstags um 18.30 Uhr und sonntags um 10 Uhr bzw. nach vorheriger Absprache
Internet: www.lauttreff-hirzweiler.de
Ansprechpartner: Erwin Schütz (Vorsitzender)
Tel.: (0 68 25) 4 53 03



TAGESWANDERUNG „INS WOOGBACHTAL“

Datum: So. 21. Februar
Beginn: 10 Uhr
Ort: Treffpunkt P+R-Parkplatz Ortseingang St. Ingbert-Sengscheid (auf der linken Seite)
Veranstalter: Kneipp-Verein Spiesen
Infos und Anmeldung: Beate Bucher, Tel. (0178) 1 66 38 67 oder Ute Born-Hort, Tel. (0 68 21) 9 14 59 00 oder anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de



4. GARTEN-REDEN-HALDENLAUF

Datum: So. 17. April
Beginn: 10 Uhr
Ort: Erlebnisort Reden, Alexander-von-Humboldt-Straße
Veranstalter: SSV Heiligenwald und TG Landsweiler-Reden
Infos: Anmeldung: TG 1884 Landsweiler-Reden, Postfach 1224, 66573 Schiffweiler oder per E-Mail: info@garten-reden-haldenlauf-event.net
Meldeschluss: 14. April, 24 Uhr.
www.garten-reden-haldenlauf-event.net



10. ILLINGER CITYLAUF

Datum: Sa. 14. Mai
Beginn: 16 Uhr
Ort: Treffpunkt: LLG Wustweiler
Infos: Heinz Schuh, Tel. (0 68 25) 4 62 32 und www.llgwustweiler.de



25. NEUNKIRCHER SPARKASSEN CITYLAUF

Datum: Sa. 21. Mai
Beginn: 16.30 Uhr
Veranstalter: VIA Neunkirchen
Infos: Harry Hemmer, Tel. (0 68 21) 6 30 60 50 und www.vfa-neunkirchen.de



WANDERUNG MIT DEM OV FISCHBACH

Datum: So. 13. März
Beginn: 9.30 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz Möbel Philippi, Martin-Luther-Straße 5, Ottweiler
Veranstalter: Saarwald-Verein Ortsverein Ottweiler
Infos: www.saarwald-verein.de
Ansprechpartner: Gerd Jochum
Tel.: (0 68 24) 83 37
Mitfahrpreis: 3,30 Euro



WANDERUNG ZWISCHEN HABENICHT UND STEINBERG (11 KM)

Datum: Mi. 16. März
Beginn: 13.30 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz ALDI, Brunnenweg 8, Ottweiler
Veranstalter: Saarwald-Verein Ortsverein Ottweiler
Infos: www.saarwald-verein.de
Ansprechpartner: Rainer Hantke
Tel.: (0 68 24) 83 43
Mitfahrpreis: 2,20 Euro



9. FERRARO GUTSWEIHERLAUF

Datum: So. 28. Februar
Beginn: 10 Uhr
Ort: Start am Karchersaal im Hofgut Furchpach, Beim Wallratsroth, Neunkirchen-Furchpach
Veranstalter: VIA Neunkirchen
Infos: www.vfa-neunkirchen.de



WANDERUNG MIT KNEIPP'SCHEN WASSERANWENDUNGEN

Datum: So. 8. Mai
Beginn: 10 Uhr
Ort: Treffpunkt am Gasthaus Willbertsstock („Beim Leo“), Hauptstraße 261, Spiesen-Elversberg
Veranstalter: Kneipp-Verein Spiesen
Infos und Anmeldung: Petra Dörenbacher, Tel. (0 68 21) 73 02 85 oder Ute Born-Hort, Tel. (0 68 21) 9 14 59 00 und anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

