

MENSCHEN AUS HILDEN



Auch starker Regen konnte die gute Stimmung beim Lehrgang nicht trüben. Auch starker Regen konnte die gute Stimmung beim Lehrgang nicht trüben. Auch starker Regen konnte die gute Stimmung beim Lehrgang nicht trüben. Von links oben: Gerd Hoppe (Breitensportlehrwart des LVN Leichtathletikverband Nordrhein), Rita Nettelbeck, Franz Pöllmann, Doris Kasper, Friedhelm Sohn, Philipp Pöllmann, Ilona Pöllmann (Treffleiterin); links vorne: Rolf Wirtz, Lucie von Gehlen, Inge Schmahl.

Walking in Hilden macht Spaß

Neue Gruppe vor allem für Einsteiger

Der Fit per Walking-Treff lädt jeden Mittwoch zur sportlichen Betätigung in der Ohligser Heide ein. Dabei können sich die Teilnehmer in guten Händen wissen, denn Treffleiterin Ilona Pöllmann legt großen Wert auf die Qualifikation ihrer ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer. Zehn sind es an der Zahl, allesamt mit einem entspre-

chenden Zertifikat ausgestattet. Jetzt unterzog sich das Team wieder einer ganztägigen Fortbildung für Walker. Gerd Hoppe schulte in seiner Eigenschaft als Breitensportlehrwart des Leichtathletikverbandes Nordrhein. Seine Ausführungen zum Thema „Walking und deren Variationsmöglichkeiten“ fließen nun in den Treff ein. Der bietet

unter Regie von Ilona Pöllmann eine Einsteigergruppe an, in der die richtige Walking-Technik vermittelt wird. Darüber hinaus stehen mehrere Leistungsgruppen bereit, um Kondition zu tanken: Start jeweils mittwochs ab 17.50 Uhr auf dem Parkplatz Verwaltungsgebäude, Langhansstraße 1, Solingen-Ohligs (Heide). Die Teilnahme ist kostenlos.