

HZ-Fitnessaktion hat **Jubiläum**

Man kann noch mitmachen beim 10. „Hohenzollern – da läuft was“

Wenn aus Fett Muskeln werden

HZ-Aktion In der Gemeinschaft läuft und walkt es sich leichter. Wer bei der HZ-Aktion durchhält, spürt schnell die ersten Erfolge.

Vor zehn Jahren hat sie das erste Mal stattgefunden. Die große HZ-Frühlings- und Fitnessaktion „Hohenzollern – da läuft was“: Die Resonanz war von Anfang an gut, aber wer hätte gedacht, dass sich die Veranstaltung ein Jahrzehnt lang hält? Auch in diesem Frühling kann man wieder mitmachen.

Viele Freizeitsportler, die die vergangenen Male dabei waren, habe ihr Kommen bereits wieder zugesagt. Oder sich schon angemeldet. Viele freuen sich auf ein Wiedersehen mit Läufern und Nordic Walkern, die sie in Vorjahren kennengelernt haben. Das sollte Neulinge jedoch

nicht davon abhalten, ebenfalls mitzumachen. Gemeinsam geht's leichter. Wenn man weiß, dass die Gruppe sich trifft, fallen einem die Ausreden, die man sich auf sich allein gestellt, selber gerne gibt, nicht mehr so leicht: Heute ist's zu kalt, heute ist's zu spät, ich geh' dann halt morgen – wer kennt das nicht?

Alle Teilnehmer – und natürlich vor allem die Anfänger – werden von den Trainern optimal vorbereitet und betreut. Wer durchhält spürt schnell, wie sich ein gutes Körpergefühl einstellt, wie das Lungenvolumen zunimmt und sich Fett in Muskeln verwandelt.



„Hohenzollern – da läuft was“: Die große Fitnessaktion der HZ startet wieder. Am heutigen Montag, 13. Februar, findet in der Hechinger Stadthalle „Museum“ um 19 Uhr die Auftakt- und Infoveranstaltung statt. Ab wann sie regelmäßig auf die Strecke gehen, vereinbaren die einzelnen Gruppen – je nachdem ob es sich um alte Hasen oder Neulinge handelt – unter sich. Anmelden für das Laufen oder fürs Nordic Walking kann man sich heute schon unter www.swp.de/Hechingen. Die Kooperationspartner der Aktion sind: AOK, Imnauer Mineralquellen, Sparkasse Zollernalb, Stadtwerke Hechingen, TechnoMaster, Pegasus, DM-Drogeriemarkt, Leki und Schuh-Schoy.

Foto: Archiv

Für neue und bestehende Anlagen: Mit unseren Sonnenstromspeichern können Sie noch **mehr Eigenstrom nutzen**



TECHMASTER
Elektro & Solar

074 71 / 9 60 19 80 · www.techmaster.de

RUNDUM GUT
AUSGESTATTET



SCHOY
LUST AUF SCHÖNE SCHUHE

Eichgasse 4 · 72406 Bisingen · Tel. 07476-445
Goldschmiedstr. 1 · 72379 Hechingen · Tel. 07471-920771
www.schuh-schoy.de

Der Nordic Walking Spezialist



©LEKI / Claudia Ziegler

Mit freundlicher Unterstützung von:



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

**ENERGIE
KRAFT
AUSDAUER**

www.apollo-sport.de



Langer Atem
ist einfach.



sparkasse-zollernalb.de

Mit einem starken Partner, der in Finanzthemen fit ist.

Sprechen Sie uns einfach direkt an.

Sparkasse Zollernalb

**Erdgas
& Strom**

Zollernenergie

Alles aus einer Hand.



Egal ob für Haushalt oder Gewerbe,

wir sind Ihr Regional-Versorger im Bereich Erdgas und Strom mit über 100 Jahren Erfahrung. Wir beraten Sie gerne – wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind persönlich für Sie da.

Stadtwerke Hechingen
natürlich Zollernenergie

Tel. 07471.9365-0 · Fax 07471.9365-30
www.stadtwerke-hechingen.de