

„1. Lüdinghauser Turnschuhtag“

LÜDINGHAUSEN. „Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder 1000 Schritte tun!“, den Spruch hat wohl jeder schon einmal gehört. Aber wer weiß schon, welche Strecke er für 1000 Schritte zurücklegen muss? Erfahren kann man dies am heutigen Samstag zwischen 10 und 13 Uhr beim „1. Lüdinghauser Turnschuhtag“ auf dem Marktplatz am Aktionsstand der Bürgerstiftung

Lüdinghausen. Dort gibt es für die ersten 100 Interessenten, die mit Turnschuhen kommen, Schrittzähler gratis. Ihren Gutschein für einen kostenlosen Schrittzähler können außerdem die Mitarbeiter der Aktionspartner Stadtverwaltung, Sparkasse und Volksbank einlösen. Zudem steht ein elektronischer Fußcoach zur Beratung für passendes Laufwerkzeug bereit.