

Laufen und Walken in der Gemeinschaft

Mondorf. Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt am 1. April das Sommer-Halbjahr. Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung satt und von seiner schönsten Seite, denn die trüben Wintertage sind vorbei und der Frühling beginnt sich zu regen. Dies ist die Zeit, in der im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf das Sommer-Halbjahr beginnt. Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe. Der Winterspeck muss weg - also ran an die Fettverbrennung.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf-treff TuS Mondorf“ bieten die Rot-Weißen aus Mondorf wieder am Dienstag, 25. März, am Lauf-treff-Treffpunkt, dem Parkplatz an der Rheinallee, um 18.15 Uhr das kostenfreie Schnuppertraining an.

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der DAK-Gesundheit werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, sodass für Jeden etwas dabei ist. Das Programm sieht unter anderem vor, dass in unterschiedlichen

Gruppen, je nach Lauf- oder Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert werden können.

Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technik-einführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen können. An der Veranstaltung können auch Jugendliche und Kinder teilnehmen: Diese werden von den Betreuern des Jugend-Lauffreifs betreut. Von der Deutschen Angestellten Krankenkasse wird Informationsmaterial zu Fitness und gesundem Bewegen zur Verfügung gestellt. Für „Kraftnahrung“ und Erfrischungen ist durch den REWE-Markt gesorgt. Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tage und bei diesem „Trimm-Trab“, sondern auch an den Übungsabenden erfahrene, beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuer zur Verfügung, die das dort Erlernte kostenlos weitergeben möchten.

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in



Mondorf. Dienstags um 18.30 Uhr zum Nordic Walking und Laufen, mittwochs um 18.30 Uhr zum Walking und donnerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Laufftreff für Kinder ab sieben Jahre. Der Jugend-Laufftreff trifft sich nicht in den Schulferien.

Außerdem treffen sich die

Laufaktiven donnerstags um 18.30 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim. Weitere Auskünfte erteilt Michael Schoring unter 0228-9096954 oder 0173-3699117.

FOTOLIA/ ANDRÉ PLATH

WE, 22.03.14