

# Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

In Zusammenarbeit mit REWE-Mondorf und der DAK – Gesundheit kann man erleben, dass Sport in der Gemeinschaft besonders viel Spaß macht

Endlich ist es wieder soweit! Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt ab 01. April das Sommer-Halbjahr.

Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung satt und von seiner schönsten Seite, denn endlich sind die trüben Wintertage vorbei und der Frühling beginnt sich so allmählich 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!“, „Ran an die Fettverbrennung“, „Ich muss einfach mal raus!“ oder „Ein bisschen Erholung und Entspannung wären nicht schlecht!“ So und ähnlich hören sich ja bekanntlich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an. Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal am 25. März 2014 am Lauftreff-Treffpunkt dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um 18:15 Uhr das beliebte Schnuppertrai-



ning an. Und vor allem, dieses Angebot eines Schnuppertrainings ist natürlich kostenlos! In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der DAK - Gesundheit werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, so dass für Jeden etwas dabei ist! Das Programm sieht u.a. vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert werden können. Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen können. An der gesamten Veranstaltung können selbstverständlich auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern unseres Jugend-

Lauftreffs betreut. Von der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK - Gesundheit) wird Informationsmaterial zu Fitness und gesundem Bewegen dankenswerterweise 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 Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernte kostenlos an Sie weitergeben möchten. Also, raus aus dem Sessel und

rein in die Sportschuhe. Kommen auch Sie doch einmal zum Schnuppern vorbei! Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-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-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren. Der Jugend-Lauftreff 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

M02, 17-05-14