

Nordic Walking-Kurse beim Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

Ein Kursangebot, das Sie für Ihre körperliche Fitness verwenden können

(Ot) - Analog zu den Lauf- und Walking-Treffs gibt es immer mehr offiziell beim DLV gemeldete Nordic-Walking-Treffs (Tendenz steigend).

Hier kann unter kompetenter und fachlicher Anleitung gemeinsam in der Gruppe Nordic-Walking betrieben werden.

Seit Jahren werden Strukturen, Ausbildungskonzeptionen, Betreuer und Ausbilder-Schulungen ständig weiterentwickelt und die 20 Landes-Leichtathletik-Verbände gewährleisten Qualität.

Gemäß der Lauf-Treff-Philosophie wird eine Stunde gemeinsam gewalkt und alle starten gemeinsam und kommen auch wieder gemeinsam an. Der Schwächste jeder Gruppe bestimmt das Tempo.

Wer am Nordic Walking (NWT) im TuS Mondorf Interesse hat, sollte sich schnell mit der NWT-Leiterin Maria Wilke oder Petra Greiner in Verbindung setzen und sich auf die Teilnehmerliste setzen lassen; denn höchstens 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer können pro Kursus berücksichtigt werden.

Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS

Mondorf für Interessierte dienstags einen 4-wöchigen Kurs „Nordic Walking“ an. Die Veranstalter bitten um die jeweilige Teilnahme im entsprechenden Anmeldemonat.

Die vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Betreuerinnen vermitteln Ihnen dabei die teilweise etwas schwierige Technik-Materie des Nordic Walkens anhand der 7-Step-Methode sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die Verantwortlichen bieten während der jeweils einstündigen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens. Gestartet wird mit dem Kursangebot jeden ersten Dienstag im Monat.

Folgende Termine sind im Sommer-Halbjahr noch vorgesehen:

01. Juli 2014

05. August 2014

02. September 2014

Treffpunkt ist jeweils um 18:30 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

Die Kursteilnehmer erhalten die Stöcke von den Kursleitern; die Kursgebühr beträgt für einen 4-wöchigen Anfängerlehrgang 30,- € pro Person.



... und hier noch einmal Nordic-Walking auf einen Blick:

- Nordic-Walking ist für jedermann geeignet und die erforderliche Technik schnell erlernbar
- Nordic-Walking ist Walking unter zusätzlichem Einsatz von Stöcken
- Nordic-Walking verbessert die aerobe Ausdauer und kräftigt die Rumpfmuskulatur

• Nordic-Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung

• Nordic-Walking bietet ein sicheres Gefühl durch den Einsatz der Stöcke

Bei Interesse wird um telefonische Voranmeldung bei Maria Wilke (Telefon 02208/2931) oder Petra Greiner (02208/5060427) gebeten.

□

MOZ, 04.06.14