

# Nordic Walking mit dem Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf Neue Kurse zum Erlernen der Nordic Walking-Technik

(Pe) - Bewegungsarmut ist in unserer technisierten Welt Standard geworden. Viele Stunden verbringt man sitzend im Büro, Auto, Bahn, Bus oder zuhause vorm Fernseher / Computer. Unser Körper ist jedoch auf Bewegung programmiert. Der Nordic Walking Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf bietet auch im bevorstehenden Frühling und Sommer mehrere Kurse zum Erlernen der richtigen Nordic Walking-Technik an. Die Teilnehmer haben jeweils nach diesen Kursen die Möglichkeit, jeden Dienstag um 18:30 den Nordic Walking-Treff kostenlos zu nutzen. Das Erlernen der NW-Technik ist komplexer als mancher denkt. Es genügt nicht, nur Stöcke zu kaufen und loszulaufen. Einige kaufen falsche Stöcke und gewöhnen sich eine falsche Handhabung an. Bei den meisten Nordic Walkern

bleibt es beim Gehen mit Stöcken, wobei die Technik vernachlässigt wird. Diese aber ist sehr wichtig um den ganzen Körper zu beanspruchen. Nur bei richtig eingesetzter Technik sind ca. 90% der Körpermuskulatur im Einsatz. Der Lauf- und Walkingtreff bringt Sie in Bewegung, jeder in seinen Grenzen und auch darüber hinaus. Lernen Sie Ihre Grenzen auszuweiten und ein neues Lebensgefühl zu erfahren. In unserem Kurs erlernen sie die Technik mit der 7-Step-Methode; die Kursgebühr beträgt 30 Euro pro Person. Lassen Sie sich von erfahrenen, vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lehrkräften, in diese Technik einführen und erleben Sie wie wohltuend es ist, sich mit einer Gruppe in unserer schönen Landschaft zu bewegen. Sie werden nach und nach ein



neues lebendigeres Körpergefühl erfahren.

Folgende Termine stehen für 2015 fest:

- 02. Mai 2015
- 30. Mai 2015
- 27. Juni 2015
- 25. Juli 2015
- 05. September 2015

10. Oktober 2015

Treffpunkt: Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf  
Uhrzeit: 9:00-12:00 Uhr

Weitere Auskünfte:  
NW-Instruktorin Maria Wilke ist zur Kontaktaufnahme unter Tel.-Nr. 02208 / 2931 zu erreichen. □

1102, 29-03-15