

Mondorf aktiv e.V.

und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern unseres Lauffreff- und Walkingtreffs betreut.

Von der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK - Gesundheit) wird zudem ein Wakeboard zum Testen des Gleichgewichtssinns zur Verfügung gestellt.

Für das leibliche Wohl und alle Erfrischungen ist durch den REWE-Markt gesorgt.

Für alle Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tag und bei diesem "Trimm-Trab", sondern auch an den Übungsabenden für die einzelnen Angebote erfahrene beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernte kostenlos an Sie weitergeben möchten.

Wir laden alle Niederkasseler recht herzlich ein, mit uns gemeinsam in die Sommersaison zu starten.

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-Lauffreff für Kinder ab 7 Jahren. Der Jugend-Lauffreff findet außerhalb der Schulferien 14-tägig in den geraden Wochen statt.

Außerdem treffen sich die Laufaktiven donnerstags um 18:00 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim.

Weitere Auskünfte: Michael Schoring, Tel. 0228-9096954 oder 0173-3699117

MoZ, 04-04-15

Sommer-Halbjahr. Und dazu laden wir alle Interessierten recht herzlich ein.

Wie kann man seinen „inneren Schweinehund“ überlisten und aktiver werden? Dadurch, dass man regelmäßig zum Lauf- und Walkingtreff TuS Mondorf kommt.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauffreff TuS Mondorf“ bieten wir am 14. April 2015 ab 18:15 Uhr das beliebte Schnuppertraining an.

Und vor allen Dingen sind dieses Angebot und fast alle anderen Angebote unseres Lauf- und Walkingtreffs natürlich kostenlos.

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der DAK - Gesundheit werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, so dass wirklich für Jeden etwas dabei ist!

Das Programm sieht vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Einheiten in 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 Erwachsene, Jugendliche