

über 80 langjährige Lauf- und Walking-Treff Mitglieder sowie auch etliche Einsteiger, wie Nordic-Walker/innen, Läufer/innen sowie einige Kinder, die an dem kostenlosen Schnuppertraining teilnehmen wollten, am Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

Die Nordic-Walker können in diesem Jahr auf ihr 10-Jähriges Bestehen blicken und bieten mehrere Kurse zum Erlernen der richtigen Nordic-Walking-Technik an. Nur bei richtig eingesetzter Technik kommen rund 90% der Körpermuskulatur zum Einsatz. Das fängt bei der Handhabung von oft falschen Stöcken an und endet dann beim falschen Bewegungsablauf. Anfänger sollten vorab an einem kostenlosen Kurs teilnehmen, in dem die komplexe Nordic-Walking-Technik vermittelt wird. Dieser wird an vier aufeinanderfolgenden Samstagen angeboten und startet anschließend jeden 1. Samstag im Monat neu. Weitere Informationen erhalten Interessenten bei Maria Wilke unter Tel: 02208-2931.

Lauf-Treff-Leiter Michael Schoring begrüßte bei idealen Wetterbedingungen die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und überreichte Maria Wilke für ihr langjähriges Engagement, unter dem Applaus der Anwesenden, ein Blumengebilde.

Bevor die einzelnen Gruppen starteten wurde die Muskulatur



durch Stretching gelockert, um anschließend ca. eine Stunde zu laufen oder zu walken.

Nach Absolvierung der Lauf- bzw. Walkeinheit wurde der Akku, dank REWE und Arthur Boos, mit Obst, Cookies und alkoholfreien Getränken wieder aufgeladen. Außerdem konnte mit Hilfe eines Wakeboard, welches die DAK Gesundheit in Person von Uwe Henke zur Verfügung stellte, der Gleichgewichtssinn getestet werden.

Zu den Übungsabenden treffen sich die Teilnehmer am Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf an folgenden Tagen: Dienstag um 18:30 Uhr Nordic-Walking und Laufen; Mittwoch um 18:30 Uhr Walking und Donnerstag um 17:15 Uhr Jugend-Lauf-Treff für Kin-

der ab 7 Jahre. Außerdem treffen sich Laufaktive Donnerstag um 18:00 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Ausflugslokals "Siegfähre" in Troisdorf-Bergheim.

Weitere Auskünfte erteilen Michael Schoring (Leiter Gesamt-Lauftreff) unter Tel: 0228-9096954 bzw.

Unter den Nordic-Walkern waren vier neue Gesichter, denen sich Maria Wilke besonders widmete

Mobil: 0173-3699117;
Ulrike Woll (Walking)
Tel: 0228-454554;
Walter Pecher (Jugend-Lauf-Treff) Tel: 02208-72006. □



Vor Beginn der Übungseinheiten gab es Blumen von Michael Schoring für Maria Wilke

- Seite 2 -