

Auch in diesem Jahr gibt es wieder Nordic Walking Kurse Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf - wer macht mit?

(Otto) - Die Niederkasseler sind vielen einen Schritt voraus: Voller Elan rücken sie mit Nordic Walking lästigen Beschwerden und überflüssigen Pfunden zu Leibe.

Diese Bewegungsform ist ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger in ein bewegteres Leben. Nordic Walking sieht einfach aus, will aber gelernt sein. Wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze.

Um dies zu vermeiden, ist die Beherrschung der korrekten Nordic Walking-Technik hierfür unbedingt erforderlich.

Bei richtig ausgeführter Technik werden 90 % der Muskulatur auf sanfte Art trainiert. Damit dies gelingt ist es ratsam ein Kurs zu

besuchen, denn die Technik ist komplexer als man denkt. Beim schnellen Gehen mit Stöcken wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, man trainiert sowohl die Oberkörper- als auch die Bein-Muskulatur. Die höhere Muskelmasse bewirkt auch, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird.

Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf für Interessierte auch in diesem Jahr montags und dienstags einen Kurs „Nordic Walking“ an.



Foto: privat

Viele der bisherigen Teilnehmer wurden von ihren Ärzten zu den Kursen geschickt, denn Walken mit Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, fördert die Durchblutung und baut Stress ab, während Knie- und

Rückenprobleme gelindert werden. Durch den Einsatz der leichten, elastischen Carbonstöcke werden bis zu 95 Prozent der Muskulatur eingesetzt. Das Training selbst ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor.

Wir freuen uns auf Sie und heißen alle herzlich willkommen, die den Sprung in einen beweg-

teren Leben wagen.

Bei Interesse wird um telefonische (02208 / 2931) bzw. schrift-

liche Voranmeldung (maria-wilke@gmx.de) gebeten.

Die Kurse werden an beiden Tagen jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr mit insgesamt 4 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen durchgeführt. Die Kursgebühr beträgt 30 € pro Person. Treffpunkt ist immer der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf.

Unsere vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instructorin Maria Eichel-Wilke vermittelt Ihnen dabei die Technik-Materie des Nordic Walkens sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die für das Kursangebot Verantwortliche bietet während der jeweiligen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

In diesem Jahr sind wieder folgende Termine vorgesehen und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen:

01.04. und 02.04.2019
13.05. und 14.05.2019

03.06. und 04.06.2019
01.07. und 02.07.2019
05.08. und 06.08.2019
02.09. und 03.09.2019

MOZ, 17-03-19