



Unter dem Motto: „Sonst qualmen die Söckchen, heute fliegen die Flöckchen“ beteiligten sich 40 Mitglieder des Lauf-Treffs Mondorf, die in diesem Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum (1987-2012) feiern, als überdimensionale „Schneeflöckchen“ am Umzug

MOZ, 27-02-12

TuS: Mit Walking in den Frühling

Mondorf. Am Dienstag, 27. März, lädt der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf wieder zum „Run up 2012“ mit dem „Trimm Trab ins Grüne“ zum Rheinufer. Dies gilt für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Aktive und besonders für Einsteiger. Treffpunkt ist ab 18 Uhr auf dem Parkplatz in

der Rheinallee. Als Grundeinstieg in den Ausdauersportbereich für Anfänger bietet das Walking die optimalen Voraussetzungen und dies, wie immer, kostenAnfänger sollten damit keine sportlichen Höchstleistungen verbinden. Walking ist Freizeitbeschäftigung. Ganz nebenbei las-

sen Walker ihrem Herz-Kreislauf-System und ihrer Gesundheit Gutes zukommen. Die Bekleidung sollte bequeme und funktionell sein. Auch auf die Psyche kann durch Walking positiv Einfluss genommen werden. Durch die regelmäßige sportliche Bewegung werden Stress sowie Probleme in

den Hintergrund gestellt.

Der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf bietet ganzjährig mittwochs um 18.30 Uhr eine Stunde Walking an. Treffpunkt hierfür ist der Parkplatz an der Rheinallee.

Weitere Infos bei Ulrike Woll unter 0228-454554 und Doris Mundorf unter 0228-4109965.

NWE, 03.03.12