

Trimm-Trab mit dem TuS Mondorf

Mondorf. Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt ab 1. April das Sommer-Halbjahr.

Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung satt und von seiner schönsten Seite.

Dies ist die Zeit, in der im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf das Sommer-Halbjahr beginnt.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf-treff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal am 27. März am Lauf-treff-Treffpunkt dem Park-platz an der Rheinallee in Nie-derkassel-Mondorf um 18.30 Uhr kostenloses Schnupper-training an.

In Verbindung mit dem RE-WE-Markt Mondorf und der DAK - Gesundheit werden Lau-fen, Walken und Nordic Wal-ken angeboten, so dass für Je-den etwas dabei ist. Das Pro-gramm sieht u.a. vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstär-ke, die spezifischen Schnup-pertrainingseinheiten von ei-



■ **Laufend unterwegs in der Natur - entspannend, kräftigend, gesund.**

FOTO: PRIVAT

ner Laufstunde absolviert wer-den können. Die Nordic Wal-ker erhalten zunächst eine kur-ze Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch um-setzen können.

An der Veranstaltung können auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern des Jugend-Laufftreffs betreut.

Zur Erinnerung an den

„Trimm Trab ins Grüne 2012“ werden alle Teilnehmer eine Erinnerungs-Medaille des DLV (Deutschen Leichtathletik-Ver-bandes) aus der Hand von Jo-hannes Wiersberg, Leiter des REWE-Marktes, erhalten. Für „Kraftnahrung“ und Erfri-schungen ist durch den REWE-Markt gesorgt. Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tage und bei diesem „Trimm-Trab“, sondern auch an den Übungsabenden erfah-rene beim Leichtathletik-Ver-band Nordrhein (LVN) ausge-bildete Betreuerinnen und Be-treuer zur Verfügung, die das dort Erlernte kostenlos weiter-geben möchten.

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf dienstags um 18.30 Uhr zum Nordic Walking und Laufen, mittwochs um 18.30 Uhr zum Walking und don-nerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Laufftreff für Kinder ab sieben Jahren.

Weitere Auskunft: Frank Bör-ner, 02208 - 73468

NWE 31-03-12