

Neue Kurse beim Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

Drei Stunden, die Sie für Ihre körperliche Fitness verwenden können

Wer am Nordic Walking Interesse hat, sollte sich umgehend mit der NWT-Leiterin Maria Wilke, (Telefon siehe unten) in Verbindung setzen und sich auf die Teilnehmerliste setzen lassen; denn höchstens 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer können pro Kursus berücksichtigt werden.

Alle Walking-Aktiven, die außer dem bisherigen Walken nun auch das Nordic Walking erlernen möchten, sind herzlich ein-

geladen, zunächst die angebotenen Kurse, generell am ersten Wochenende im Monat, zu besuchen und daran anschließend, an jedem Dienstag um 18:30 Uhr mit Betreuung Mondorf und Umgebung „nordic-walkend“ kennen zu lernen. Das Tempo ist langsamer als beim Joggen und daher kann der Sauerstoffbedarf auch leicht für jeden gedeckt werden. Die positiven Einflüsse dieser Sportart auf die Gesundheit sind offensichtlich. Herz-Kreislaufsystem und Bewegungsapparat werden gestärkt.

Die zur Erlernung der Nordic-

Walking-Technik erforderlichen Walking-Stöcke werden für die Kurs-Teilnehmer kostenlos zur Verfügung gestellt. Bereits vorhandene und geeignete Stöcke können natürlich mitgebracht werden.

Zu den Kursen gehört zunächst eine spezifische Aufwärmgymnastik für diese Trendsportart. Im Anschluss daran wird Schritt für Schritt die komplexe Nordic-Walking-Technik anhand der 7-Step-Methode vermittelt. Begriffe wie „Ein Kind begrüßen“ oder „Einstock-/ Doppelstockschub“ werden erläutert und in die Praxis umgesetzt.

Ort der Nordic Walking-Kurse und des Treffs ist, wie gewohnt, der Lauftreff-Treffpunkt auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

Folgende weitere Nordic Walking-Ausbildungstermine wurden zwischenzeitlich für die einzelnen Kurse festgelegt:

**31. März 2012, 05. Mai 2012,
09. Juni 2012, 06. Juli 2012,
06. Oktober 2012**

Informationen und Anmeldung:
Maria Wilke unter 02208-2931
und E-Mail:
maria-wilke@gmx.de

MOZ, 12-07-12