

Walkend in den Frühling

Mondorf. Am Dienstag, 27. März, lädt der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf mit Unterstützung vom REWE-Markt Mondorf und der DAK wieder zum „Run up 2012“ mit dem „Trimm Trab ins Grüne“ zum Mondorfer Rheinufer ein. 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, kosten- Anfänger sollten damit keine sportlichen Höchstleistungen verbinden oder an einen Wettkampf denken. Walking ist Freizeitbeschäftigung, soll Spaß machen und auch der soziale Aspekt - wenn man in der Gruppe unterwegs ist - gerät dabei nicht in Vergessenheit. Ganz nebenbei lassen Walker ihrem Herz-Kreislauf-System und ihrer Gesundheit Gutes zukommen. Die Bekleidung sollte bequeme und funktionell hinsichtlich Witterung und Gelände sein. Auch auf die Psyche kann durch Walking po-

sitiv Einfluss genommen werden. Durch die regelmäßige sportliche Bewegung werden Stress sowie Probleme des Alltags- und Berufslebens in den Hintergrund gestellt und aufgrund der körperlichen Fitness und des verbesserten körperlichen Wohlbefindens sind Walker oftmals viel gelassener.

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

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

NJK, 07-05-12

Fit halten mit Nordic Walking

Mondorf. beim Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf bietet wieder neue Nordic Walking-Kurse an. Die Walking-Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt, können jedoch auch mitgebracht werden. Zu den Kursen gehört zunächst eine Aufwärmgymnastik Im Anschluss daran wird Schritt für Schritt die komplexe Nordic-Walking-Technik anhand der 7-Step-Methode vermittelt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Neue Kurse starten am 31. März, 5. Mai, 9. Juni, 6. Juli und 6. Oktober. Infos und Anmeldung bei Maria Wilke unter 02208-2931 oder maria-wilke@gmx.de

NJK, 07-05-12