

Trimm Trab in den Frühling



(Li) Am Dienstag, den 27. März 2012 um 18:00 Uhr lud der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf zum Schnuppertraining an das Rheinufer, um mit „Trimm Trab ins Grüne“ die beginnende Lauf-, Walk- und Nordic-Walk-Saison zu eröffnen.

Unter Beteiligung der Sponsoren Johannes Wiersberg vom REWE-Markt Mondorf, sowie Uwe Henke und Bertram Langen der DAK-Gesundheit, welche die Veranstaltung unterstützten, konnte in entspannter Atmosphäre und in unterschiedlichen Gruppen ca. 1 Stunde gelaufen oder gewalkt werden.

Nachdem sich Lauf-Treff Leiter Helmut Otto bei den Sponsoren bedankt hatte, wurde, unter der Anleitung von Frank Börner, für alle Teilnehmer/innen eine Aufwärmgymnastik durchgeführt. Nach Abschluss der anschließenden Übungseinheit, an der sich erfreulicherweise auch mehrere Jugendliche beteiligten, fanden noch ein paar Abwärm-Dehnungen unter der Leitung von Reinhard Eichel statt. Etwa 80 Bewegungswillige wurden durch das frühlingshafte Wetter animiert, sich an der Auftaktaktion zu beteiligen, um auch einen der 4 angebotenen Schnupperkurse kennen zu lernen. Das Angebot eines Schnuppertrainings war selbstverständlich kostenlos.

Der Deutsche Leichtathletik Verband (DLV) attestierte dem Lauf-Treff Mondorf 2002, 2005, 2008 und 2011, dass die sportliche Qualität stimmt und zeichnete den Lauf-Treff mit dem DLV-Siegel „sehr gut“ aus. Zur Erinnerung an den diesjährigen „Trimm Trab“ erhielten alle aktiven Teilnehmer/innen eine Erinnerungsmedaille des DLV aus der Hand von Johannes Wiersberg. Des Weiteren fand das von der DAK zur Verfügung gestellte Gleichgewichtsspiel reges Interesse, dessen Sieger einen DAK Regenschirm erhielt. Zu den Übungsabenden stellt man sich auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf ein und erhält durch er-

fahre, beim LVN-Nordrhein ausgebildete Betreuer/innen, Hilfestellung. Jeweils Die. 18:30 Uhr Nodic Walking und Laufen; Mi. 18:30 Uhr Walking und Do. 17:15 Uhr Jugend-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen des Lauf- und Walking-Treffs bei: Helmut Otto 02208 - 3354 oder 0177 - 3633 222 bzw. mail helmut.otto@lauftreff-mondorf.de; Walter Pecher Jugend-Lauf-Treff 02208 - 72006; Ulrike Woll Walking 0228 - 454554; Doris Mondorf Walking 0228 - 4109965; Hannelore Hermanski Nordic Walking 0228 - 451918; Maria Wilke Nordic Walking 02208 - 2931 □

MOZ, 02-04-12