

# Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf, dem REWE-Markt Mondorf und der DAK - Gesundheit

Laufen und Walken für ein „bewegteres“ Leben...und das noch kostenlos!



„Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“, „Der Winterspeck muss weg!“, „Ran an die Fettverbrennung“, „Ich muss einfach mal raus!“ oder „Ein bisschen Erholung und Entspannung wären nicht schlecht!“

So und ähnlich hören sich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an.

Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ wird der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf in Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der DAK am 26. März 2013 seinen Beitrag am „bewegteren Niederkasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen.

Der LT TuS Mondorf, der REWE-Markt Mondorf und die DAK - Gesundheit möchte allen sportlich interessierten Niederkasseler Bürgerinnen und Bürgern, allen Jugendlichen und allen Kindern anbieten, einmal unter der Anleitung von fachkundigen und vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausge-

bildeten Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Betreuerinnen/Betreuern eine Lauf-, Walking- oder Nordic Walking-Einheit zu absolvieren, oder sich einmal von fachkundigen Betreuerinnen und Betreuern in Lauf- und Walking-Fragen nur beraten zu lassen.

Jeder aktive Teilnehmer erhält die offizielle Erinnerungsmedaille für 2013 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

Zur aktiven Teilnahme an diesem kostenlosen Sportangebot ist es natürlich erforderlich, dass alle Interessierten in funktionaler Sportbekleidung und mit Sportschuhen zum "Ort des Geschehens" kommen. Außerdem ist es ratsam, nach dem „Aktiv-Programm“ auch an trockene Kleidung zum Umziehen zu denken.

Erfrischungsgetränke und „Kraftnahrung“ für alle Teilnehmer stellt das Team des REWE-Marktes Mondorf kostenlos bereit.

**Treffpunkt ist der Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um 18:30 Uhr**

Diese Vorstellung der vier Bereiche des LT TuS Mondorf hat keinen Wettkampfcharakter, sondern möchte alle Bürgerinnen und Bürger, eingeschlossen natürlich auch unsere Jugend, animieren, aktiv zu werden und die Freude an der Bewegung und an dem mehr Miteinander zu erleben.

Natürlich erhalten Sie am Treffpunkt Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf auch umfangreiche Informationen rund um „Ihre Fitness“ vom LT TuS Mondorf und von der DAK - Gesundheit

**So trainiert der Lauf- und Walking-Treff im kommenden Sommer-Halbjahr, das von April bis September dauert:**

**Trainingstage:**

**Dienstag**

Nordic Walking	mit Betreuung	18:30 Uhr
Laufen	mit Betreuung	18:30 Uhr

**Mittwoch**

Walking	mit Betreuung	18:30 Uhr
---------	---------------	-----------

**Donnerstag**

Jugend-Lauftreff	mit Betreuung	17:15 Uhr
------------------	---------------	-----------

Also, raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe. Schnuppern auch Sie doch einmal unverbindlich rein! Weitere Informationen bei Helmut Otto, Tel. 02208-3354

MOZ, 25-03-13