

Lauftreff: Trimm-Trab ins Grüne

In Zusammenarbeit mit REWE-Mondorf und der DAK – Gesundheit kann man erleben, dass Sport in der Gemeinschaft besonders viel Spaß macht.

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. „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 ja bekanntlich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal am 26. März am Lauftreff-Treffpunkt dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf um 18.30 Uhr ein kostenloses Schnuppertraining an.

Das Programm sieht unter anderem vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert werden können.

Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technik-einführung, die sie gleich da-

nach praktisch umsetzen können.

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

Zur Erinnerung an den „Trimm Trab ins Grüne 2013“ werden alle aktiven Teilnehmer eine Erinnerungs-Medaille des DLV (Deutschen Leichtathletik-Verbandes) aus der Hand von Johannes Wiersberg, dem Leiter des REWE-Marktes, erhalten.

Des Weiteren wird von der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK - Gesundheit) Infomaterial zu Fitness und gesundem Bewegen zur Verfügung gestellt.

Für „Kraftnahrung“ und Erfrischungen 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 erfahrene beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernte kostenlos an Sie weitergeben 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

- donnerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab sieben Jahren

Weitere Informationen gibt es bei Helmut Otto, 02208-3354.

NDK, 16-05-15