

Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

Von Helmut Otto

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

Endlich ist es wieder soweit! Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt ab 01. April das Sommer-Halbjahr.

Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung satt und von seiner schönsten Seite, denn endlich sind die trüben Wintertage vorbei und der Frühling beginnt sich so allmählich zu regen.



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 Lauf-treff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal am 26.März

2013 am Laufftreff-Treffpunkt dem Parkplatz an der Rhein-allee in Niederkassel-Mondorf um 18:30 Uhr das beliebte Schnuppertraining an. Und vor allem, dieses Angebot eines Schnuppertrainings ist natürlich kostenlos!

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der DAK - Gesundheit werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, so dass für Jeden etwas dabei ist!

Das Programm sieht u.a. 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 Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen können.

An der gesamten Veranstaltung können selbstverständlich auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern unseres Jugend-Lauf-treffs 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 dankenswerterweise zur Verfügung gestellt. Für "Kraftnahrung" und Erfrischungen ist durch den REWE-Markt gesorgt.

hen 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 Erlernete kostenlos an Sie weitergeben möchten.

Also, raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe. Kommen auch Sie doch einmal zum Schnuppern vorbei!

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-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-Laufftreff für Kinder ab 7 Jahren**

Weitere Auskunft: Helmut Otto, Tel. 02208 – 3354



Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote ste-

MOZ, 11-03-13