

# Nordic Walking-Treff „geht“ neue Wege

Vierwöchige Kurse zum Einstieg beim TuS Mondorf

**Mondorf.** Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf für Interessierte künftig dienstags einen vierwöchigen Kurs „Nordic Walking“ an.

Die vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Betreuerinnen vermitteln dabei die teilweise etwas schwierige Technik-Materie des Nordic Walkens anhand der 7-Step-Methode sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die Verantwortlichen bieten während der einstündigen Einweisung Einblicke in die richti-

ge Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

Gestartet wird mit dem Kursangebot jeden ersten Dienstag im Monat.

Folgende Termine stehen bereits fest: 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 6. August und 3. September. Treffpunkt ist jeweils um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Mondorf. Die Kursteilnehmer erhalten die Stöcke von den Kursleitern.

Infos und Voranmeldung bei Maria Wilke, 02208-2931 oder Petra Greiner, 02208-5060427.



FOTO: PRIVAT

NJK, 10-04-13