

Trimm Tab in den „sogenannten Frühling“

(Li) Am Dienstag, den 26. März 2013 lud der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf,

mit Unterstützung des REWE-Marktes Mondorf, sowie der DAK-Gesundheit, zum Schnuppertraining und gleichzeitigem Auftakt in die neue Laufsaison, auf den Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf ein.

Bei sonnigem, aber unangenehmen und wenig frühlingshaften Temperaturen, sowie einem widrigen Wind stellten sich immerhin über 50 Teilnehmer/innen am Rheinufer ein. Helmut Otto begrüßte die Anwesenden zum „Frühlingslauf“ und dankte den

REWE-Kaufleuten Martina und Johannes Wiersberg für ihr kostenloses Engagement, die Teilnehmer nach ihren sportlichen Aktivitäten, mit Obst, Schokobussis, Weingummi, Kaltgetränken und heißem Apfelsaft zu beköstigen. Des Weiteren dankte er Uwe Henke und Bertram Langen von der DAK Gesundheit für die Bereitstellung von Informationsmaterial zum Thema Ernährung und zur Durchführung von Körperfettmessungen.



Trotz Kälte und Wind winkten die Teilnehmer vor dem Start lachend in die Kamera

Fortsetzung Titel

Anhand des erzielten Messergebnis und den Daten von Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht konnte dann der zugehörige Body-Mass-Index des Probanden ermittelt werden. Heiner Küpper vom Leichtathletik Verband Nord-Rhein, Region

Bonn Rhein-Sieg, ließ es sich nicht nehmen zum Auftakt der Laufsaison kurz am Rheinufer zu erscheinen.

In den 4 Disziplinen des Lauf-Treffs, Laufen, Jugend-Lauf-Treff, Walking und Nordic-Walking wurde ein halbstündiges Schnuppertraining unter Anleitung erfahrener Übungsleiter,

die vom Leichtathletik-Verband Nord-Rhein ausgebildet wurden, absolviert. Jeder der Teilnehmer/innen erhielt anschließend die Erinnerungsmedaille 2013 vom Deutschen Leichtathletik-Verband.

In den Monaten April bis September finden die Trainingseinheiten des Lauf- und Walking-

Treffs einschließlich Betreuung durch erfahrene Übungsleiter ab Rheinallee wie folgt statt: Dienstag 18:30 Uhr (Nordic-Walking und Laufen), Mittwoch 18:30 Uhr (Walking) und Donnerstag 17:15 Uhr (Jugend-Lauftreff). Weitere Informationen bei Helmut Otto Tel.: 02208-3354. □

MOT, 01.04.13