

# Nordic Walking von der Pike auf

**Mondorf.** Die Niederkasseler sind vielen einen Schritt voraus: Voller Elan rücken sie mit Nordic Walking lästigen Beschwerden und überflüssigen Pfunden zu Leibe.

Allerdings ist die Beherrschung der korrekten Nordic Walking-Technik hierfür unbedingt erforderlich. Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf für Interessierte immer 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 jeweils einstündigen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

Gestartet wird mit dem Kurs-



■ Es macht Spaß und es ist gesund: Nordic Walking.

FOTO: PRIVAT

angebot jeden ersten Dienstag im Monat. Folgende Termine stehen bereits fest: 4. Juni; 2. Juli; 6. August und 3. September. Treffpunkt ist jeweils um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf. Die Kursteilnehmer erhalten die Stöcke von den Kursleitern.

Viele der bisherigen Teilnehmer wurden von ihren Ärzten zu den Kursen geschickt, denn Walken mit Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, fördert die Durchblutung und baut Stress ab, während Knie- und Rückenprobleme gelindert werden.

Durch den Einsatz der leicht-

ten, elastischen Carbonstöcke werden bis zu 95 Prozent der Muskulatur eingesetzt. Das Training selbst ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor.

Bei Interesse wird um Voranmeldung bei Maria Wilke, 02208-2931, oder Petra Greiner, 02208-5060427, gebeten.

NWE 25-05-13