

Hennefer Europawochelauf

Von Helmut Otto

Es war wieder einmal soweit – der traditionelle Hennefer Europawochelauf, eine der größten Veranstaltungen im Rhein-Sieg-Kreis, war Ziel von über 2.000 Aktiven in den verschiedenen Disziplinen. Sonnenschein und traumhafte Temperaturen begleiteten Läufer, Nordic Walker und Walker am Sonntag, 16. Juni 2013 auf ihren unterschiedlichen Strecken.

Natürlich ließen sich die Läufer und Walker vom Lauf- und Walking-Lauftreff TuS Mondorf dies Event nicht entgehen und nahmen erfolgreich teil.

Über den landschaftlich reizvollen Rundkurs

über 10 km gingen die Eheleute Woll und Gehder auf die Strecke. Bei der Walkingveranstaltung dominierte der Lauftreff TUS Mondorf und erreichte folgende Ergebnisse:

- Ulrike Woll, 1. Platz Frauen in 1:10:09 Std.
- Kirstin Gehder, 2. Platz Frauen in 1:12:26 Std.
- Manfred Gehder, 1. Platz Männer, 1:10:24.

Über die Laufstrecke von 10 km belegte Klaus Woll mit einer Zeit von 49:19 unter 322 Teilnehmer ein gutes 113. Platz (8. Platz in seiner AK W50).

Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf gratuliert seinen Teilnehmern zu diesen tollen Leistungen. □



Unsere Walking-Aktiven bei der Siegerehrung

MOZ, 15-07-13

Neue Nordic Walking Kurse beim LT TuS Mondorf

Nordic Walking-Treff „geht“ bei Kursangebot neue Wege

Von Helmut Otto

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 4-wöchigen Kurs „Nordic Walking“ an.

Die vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Betreuerinnen vermitteln Ihnen 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 Kursangebot jeden ersten Dienstag im Monat.

Folgende Termine stehen bereits fest:

06. August 2013

03. September 2013

Treffpunkt ist jeweils um 18:30 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

Die Kursteilnehmer erhalten die Stöcke von den Kursleitern; die Kursgebühr beträgt für einen 4-wöchigen Anfängerlehrgang 30,- € pro Person.

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 leichten, elastischen Carbonstöcke werden bis zu 95 Prozent der Muskulatur eingesetzt. Das Trai-

ning selbst ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor.

Bei Interesse wird um telefonische Voranmeldung bei **Maria Wilke (Tel. 02208/2931)** oder **Petra Greiner (Tel. 02208/5060427)** gebeten. □

MOZ, 15-07-13