

Neue Kurse für Technik-Erwerb

Mondorf. Der Nordic Walking Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf bietet auch im Frühling und Sommer mehrere Kurse zum Erlernen der richtigen Nordic Walking-Technik an. Die Teilnehmer haben jeweils nach diesen Kursen die Möglichkeit, jeden Dienstag um 18.30 Uhr den Nordic Walking-Treff kostenlos zu nutzen.

Das Erlernen der Technik ist komplexer als mancher denkt. Es genügt nicht, nur Stöcke zu kaufen und loszulaufen. Einige kaufen falsche Stöcke und gewöhnen sich eine falsche Handhabung an. Bei den meisten Nordic Walkern bleibt es beim Gehen mit Stöcken, wobei die Technik vernachlässigt wird. Diese aber ist sehr wichtig um den ganzen Körper zu beanspruchen.

Nur bei richtig eingesetzter Technik sind rund 90 Prozent der Körpermuskulatur im Einsatz. Der Lauf- und Walkingtreff bringt die Teilnehmer in Bewegung, jeden in seinen Grenzen und auch darüber hinaus. Geleitet werden die Kurse von im Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lehrkräften. Kurstermine sind am 2. Mai, 30. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 5. Septem-

ber und 10. Oktober vorgesehen. Treffpunkt ist jeweils um 9 Uhr der Parkplatz Rheinallee in Mondorf. Nähere Informationen und Anmeldung bei Maria Wilke unter 02208-2931.



■ Gemeinsam wird beim Nordic Walking-Treff mit der richtigen Technik Sport getrieben. FOTO: PRIVAT

NJK, 08-04-25