

# Fit mit zwei Stöcken



## Erfolgreicher Abschluss des Juni-Nordic Walking- Lehrgangs im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

**Mondorf.** Wieder einmal wurde ein Nordic Walking-Lehrgang beim Mondorfer Nordic Walking-Treff erfolgreich abgeschlossen.

Zu diesem Termin hatten sich sechs Teilnehmerinnen angemeldet, die sich doch unterten, wie komplex die Technik des Nordic Walking ist. Nach drei Stunden intensiven Übens

beherrschten alle die Technik in Grundzügen. In der Folge kann nun nur noch das ständige Dabeibleiben die Technik verbessern. Deshalb freut sich der TuS darüber, dass sie an jedem Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr im dann stattfindenden Nordic Walking-Treff die Technik weiter unter Anleitung üben können.

Es wird immer wieder festgestellt, dass den wenigsten angehenden Nordic Walkern die Komplexität der Technik bewusst ist. Aus diesem Grunde hat sich der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf schon seit einigen Jahren entschlos-

sen, die entsprechenden Kurse zu veranstalten und damit die erforderliche Technik weiterzugeben. Wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze.

Um weiteren Interessenten die richtige Technik beizubringen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf auch in diesem Jahr montags und dienstags einen Kurs „Nordic Walking“ an.

Die Kurse werden an beiden Tagen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr mit vier Unterrichtsein-

heiten an zwei Tagen durchgeführt. Die Kursgebühr hierfür beträgt 30 Euro pro Person.

Folgende Termine stehen in diesem Jahr noch zur Auswahl: 4. und 5. Juli, 1. und 2. August, 5. und 6. September. Treffpunkt ist immer um 18 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Mondorf am Lauftreff-Treffpunkt. Die Kursteilnehmer erhalten die benötigten Nordic Walking-Stöcke von der Kursleiterin.

Bei Interesse wird um telefonische Voranmeldung bei Maria Eichel-Wilke, 02208-2931 gebeten.

FOTO: LAUF- UND WALKING TREFF

*NDK. 22-06-16*