

Trimm-Trab ins Grüne

Mit Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf erleben, dass Sport in der Gemeinschaft Spaß macht

Mondorf (den). Wenn so langsam das Wetter frühlingshaft wird, ist es Zeit, wieder mehr Sport an der frischen Luft zu machen. Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt am 1. April das Sommerhalbjahr: Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung.

„Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“. „Der Winterspeck muss weg!“. „Ran an die Fettverbrennung“ oder „Ein bisschen Erholung und Entspannung wären nicht schlecht!“ - so und ähnlich hören sich ja bekanntlich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an. Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal, dieses Mal am Dienstag, 4. April, am Lauftreff-Treffpunkt, dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf, um 18 Uhr das beliebte und kostenlose Schnuppertraining an.

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf, der für die „Kraftnahrung“ und die Erfrischungen zuständig ist, werden Laufen, Walken und Nor-



■ Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe: Der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf startet in das Sommerhalbjahr und lädt alle Sportinteressierten ein, in der Gemeinschaft Sport zu treiben und zum Schnuppertraining vorbeizukommen. FOTO: GERD LINNARTZ

dic Walken angeboten, so dass für Jeden etwas dabei ist. Das Programm sieht unter anderem vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- oder Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert werden können. Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen können. An der gesamten Veranstaltung können auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern des Jugend-

Lauftreffs betreut.

Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tag und bei diesem „Trimm-Trab“, sondern auch an den Übungsabenden erfahrene, beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernte kostenlos weitergeben möchten.

Also: Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe. Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee, dienstags um 18.30 Uhr zum

Nordic Walking und Laufen, mittwochs um 18.30 Uhr zum Walking und donnerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab sieben Jahren. Der Jugend-Lauftreff trifft sich nicht in den Schulferien und nur 14-tägig in geraden Wochen. Außerdem treffen sich die Laufaktiven donnerstags um 18 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim.

Weitere Auskunft bei Michael Schoring unter 0228-9096954 oder 0176-43490251.

NDK, 29.07.17