

Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff

Im Juni sind noch einige Plätze im Nordic Walking Kurs frei - die Technik macht's

Mondorf. Sowohl im April- als auch im Mai-Kurs konnten 16 Teilnehmer am Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf am Rheinufer zum Nordic Walking-Lehrgang begrüßt werden. Alle Teilnehmer hatten viel Spaß bei der Teilnahme und besonders beim Erlernen der Nordic Walking-Technik.

Für den nächsten Kurs am 6. und 7. Juni sind noch Plätze frei.

Nordic Walking sieht einfach aus, will aber gelernt sein. Wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze. Um dies zu vermeiden, ist die Beherrschung der korrekten Nordic Walking-Technik hierfür unbedingt erforderlich.

Bei richtig ausgeführter Technik werden 90 % der Muskula-

tur auf sanfte Art trainiert. Damit dies gelingt ist es ratsam ein Kurs zu besuchen, denn die Technik ist komplexer als man denkt. Beim schnellen Gehen mit Stöcken wird das Herzkreislauf-System gestärkt, man trainiert sowohl die Oberkörper- als auch die Bein-Muskulatur. Die höhere Muskelmasse bewirkt auch, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird.

Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf für Interessierte 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 Unterrichtseinheiten an zwei Tagen durchgeführt. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro pro Person.

Die vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instruktorin Maria Eichel-Wilke vermittelt dabei die Technik-



Nordic Walken heißt Anstrengung ohne Überanstrengung und sich in der freien Natur gesund bewegen.

Foto: TuS

Materie des Nordic Walkens sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die für das Kursangebot Verantwortliche bietet während der jeweiligen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

Für 2017 sind noch folgende Termine geplant und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen: 6. und 7. Juni, 3. und 4. Juli, 7. und 8. August, 11. und 12. September.

Um Anmeldung unter 02208-2931 oder an maria-wilke@gmx.de wird gebeten.

NDK, 31-05-17