

Auch in den Ferien wird gelaufen und gewalkt

Mondorf (den). Auch im Sommerhalbjahr läuft der gesamte Lauftreff des TuS Mondorf wie gewohnt, denn hier gibt es keine Ferien: Dienstags trifft man sich um 18.30 Uhr am Treffpunkt auf dem Parkplatz an der Rheinallee in der Nähe der Fähre. Von dort wird gemütlich und ohne Auflagen in bis zu sechs Gruppen gelaufen. Beim Laufen werden mehrere Gruppen vom wirklichen Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen angeboten.

Ebenfalls dienstags trifft sich um 18.30 Uhr am Treffpunkt des LT TuS Mondorf der Nordic-Walking-Treff. Allerdings ist hierfür, wegen der komplexen Nordic-Walking-Technik, vorher der Besuch eines der vom LT TuS Mondorf angebotenen Kurse erforderlich.

Folgende beide letzten Termine für dieses Jahr sind geplant: 7. und 8. August sowie 11. und 12. September. Bei Interesse wird um Voranmeldung unter 02208-2931 oder maria-wilke@gmx.de gebeten.

Weiterhin ist mittwochs Haupt-Walking-Tag. Auch hierzu trifft man sich um 18.30 Uhr



Gemütlich und ohne Auflagen in bis zu sechs Gruppen wird beim Mondorfer Lauftreff gelaufen.

FOTO: LT TuS MONDORF

am LT-Treffpunkt. Zum Walken werden ebenfalls mehrere Gruppen für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld und für Fortgeschrittene angeboten.

Die einzelnen Gruppen aller Lauf- und Walking-Teile werden von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuer begleitet und können deshalb auch die wesentlichen Grundkenntnisse an die Aktiven vermitteln. Die

wirklichen Einsteiger werden dabei von den ausgebildeten Lauf- und Walking-Betreuern und von vielen erfahrenen Läufern oder Walkern betreut, die jedem Interessierten mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Weitere Auskünfte durch Michael Schoring (Gesamt Lauftreff), 0228-9096954, schorings@web.de; Ulrike Woll (Walking), 0228-454554; Maria Eichel-Wilke (Nordic Walking), 022808-2931.

VJK, 19.07.17