

Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf eröffnet Sommer-Saison - Trimm-Trab in den Frühling



Freudestrahlend winken die Teilnehmer/innen vor dem Start in die Kamera

(Li) - In Kooperation mit dem REWE-Markt Mondorf startete, unter dem Motto "Trimm-Trab in den Frühling", der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf am

Dienstag, den 10. April 2018 in Nähe des Fähranleger in Niederkassel-Mondorf in die diesjährige Sommer-Lauf und Walkingsaison.

Dazu waren, neben den etablierten Läufer/innen und Walker/innen des TuS Mondorf, auch Bürgerinnen und Bürger aufgerufen, sich unter Anleitung von fachkundigen Lauf-, Walking- und Nordic-Walking Betreuer/innen an der Aktion zu beteiligen. So konnte Lauf-Treff-Leiter Michael Schoring unter den ca. 65 "Trimm-Trab" Teilnehmer/innen etliche neue "Gesichter" willkommen heißen. Angesichts eines sich auf der ge-



Arthur Boos sponserte auch dieses Jahr Energie aus dem Hause REWE

genüber liegenden Rheinseite aufbauenden Gewitters fasste sich Schoring kurz und eröffnete kurzerhand die Sommersaison des Lauf- und Walking Treffs des TuS Mondorf. Nach kurzem "Warm up" auf der Rheinwiese ging es dann in unterschiedlichen Gruppen zu den Lauf- bzw. Walking- und Nordic-Walkig-Übungseinheiten. Außer einiger Regentropfen gegen Ende der Übungseinheit hatte der Wettergott aber ein Einsehen mit

den Sportler/innen, denen "Schlimmeres" erspart blieb. Die Verantwortlichen des TuS Mondorf wenden sich in erster Linie an Einsteiger, denen vermittelt werden soll, dass Laufen bzw. Walken und Nordic-Walken in der Gemeinschaft eine der schönsten Nebensachen der Welt sein kann. Auf diese Art und Weise kann ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Gesundheit geleistet werden. REWE-Kaufmann Artur Boos,

MOZ, 15-04-18

Seite 1

Hauptsponsor des REWE-Weihnachtstlauf, der in diesem Jahr seine 24. Auflage erfährt, ließ es sich nicht nehmen den "Trimm-Trab" traditionell zu unterstützen. In Form von Getränken, Äpfel, Bananen sowie Cookies sponserte Boos den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Verpflegung als kleine Stärkung nach der Übungseinheit.

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr wird in bis zu sieben Gruppen, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, jeweils eine Stunde gelaufen. Als Strecken sind 6km, 7km, 8km, 9km, 9,5km, 10km und 10,5km im Angebot. Ebenfalls am Dienstag um 18:30 Uhr starten die Nordic-Walker. Anfänger müssen vorab an einem Kurs teilnehmen, in dem die komplexe Nordic-Walking-Technik vermittelt wird. Mittwochs um 18:30 Uhr ist Walking-Tag für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld sowie für Fortgeschrittene.



Warm up auf der Rheinwiese vor dem Start

Nicht nur die sportlichen Aktivitäten werden im Lauf-Treff angeboten, sondern man trifft sich auch zu Grillfesten, Wandertagen oder diversen Laufveranstaltungen.

Weitere Informationen und Auskünfte zu den Aktivitäten des Lauf- und Walking-Treff:

- Michael Schoring (Gesamt Laufftreff) Tel. 0228-9096954 bzw. 0176-43490251;
- Ulrike Woll (Walking)

Tel. 0228-454554;

• Kirstin Gehder (Walking)

Tel. 02208-770166;

• Maria Eichel-Wilke (Nordic-Walking) Tel. 02208-2931 und

• Walter Pecher (Jugend-Laufftreff) Tel. 02208-72006. □

Serte 2

MOZ, 15-04-18