

Deutschland „geht am Stock“ - TuS macht mit

Fit mit zwei Stöcken beim Nordic Walking im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf - wer macht mit?

Mondorf. Kaum eine Sportart boomt derzeit so wie das Nordic Walking. Inzwischen ziehen bereits zwei Millionen Deutsche ihre Runden mit den Stöcken in den Händen.

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. Um die richtige Technik zu erlernen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf für Interessierte 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. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf.

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

In diesem Jahr sind folgende Termine vorgesehen und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen: 4. und 5. Juni, 2. und 3. Juli, 30. und 31. Juli und im September am 3. und 4. des Monats.

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

NJK, 30-05-18