

# Die Begeisterung am Nordic Walking hält an

## Deutschland geht am „Stock“ Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf - wer macht mit?

Kaum eine Sportart boomt derzeit so wie das Nordic Walking. Inzwischen ziehen bereits ca. 2 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 des Nordic Walking 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 18:00 bis 19:30 Uhr mit insgesamt 4 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen durchgeführt. Die Kursgebühr beträgt 30 pro Person. Treffpunkt ist immer der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Unsere vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instruktorin Maria Eichel-Wilke vermittelt Ihnen 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 wieder folgende Termine vorgesehen und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen:

**04.06. und 05.06.**  
**02.07. und 03.07.**  
**30.07. und 31.07.**  
**03.09. und 04.09.**

Die beiden nächsten Termine sind also am 04. und 05. Juni 2018.

Wir freuen uns auf Sie und heißen alle herzlich willkommen, die den Sprung in einen bewegteren Leben wagen. Bei Interesse wird um telefonische (02208 / 2931) bzw. schriftliche Voranmeldung (maria-wilke@gmx.de) gebeten.



MOZ. 27-05-18