

Trimm-Trab mit dem Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf



Zum Auftakt beteiligten sich über 60 Personen am Trimm-Trab in den Frühling

(Li/O - Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ fand am Dienstag, den 25. März 2014 am Lauftreff-Treffpunkt, am Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um 18:15 Uhr der Auftakt zur diesjährigen Lauf-saison sowie das beliebte Schnuppertraining statt.

Das Angebot zum Schnuppertrainings war natürlich kostenlos. Lauftreff-Leiter Michael Schoring konnte über 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, darunter viele neue Gesichter, zur Auftaktveranstaltung begrüßen, die nach einem gemein-

samen warm up die einzelnen Streckenprofile in Angriff nahmen.

Das Programm sah unter anderem vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert wurden. Die Nordic Walker erhielten zunächst eine kurze Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen konnten.

An der Auftakt-Veranstaltung konnten selbstverständlich auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese wurden von den Betreuern des Jugend-Lauftreffs unter die Fittiche genommen.

Für "Kraftnahrung" und Erfrischungen sorgte Marktleiter Arthur Boos vom REWE-Markt Mondorf, in Form von Cookies, Bananen und Äpfel sowie Fassbrause und Apfel-Schorle. Aus gesundheitlichen Gründen fehlte diesmal Uwe Henke von der DAK-Gesundheit.

Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote standen nicht nur beim "Trimm-Trab", sondern auch an den nachfolgenden Übungsabende erfahrene, ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer des Leichtathletik Verbandes Nordrhein zur Verfügung.

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf: Dienstags um 18:30 Uhr zum Nordic

Walking und Laufen; Mittwochs um 18:30 Uhr zum Walking und Donnerstags um 17:15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren. Der Jugend-Lauftreff trifft sich nicht in den Schulferien.

Außerdem treffen sich die Laufaktiven Donnerstags um 18:30 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim. Die nächste größere Herausforderung für etwa 30 Lauf-Treff-Mitglieder wird am Sonntag, den 6. April 2014 die Teilnahme am Deutsche-Post-Marathon in Bonn sein.

Weitere Auskünfte: Michael Schoring, Tel. 0228-9096954 oder 0173-3699117



MoZ, 31.03.14