

Sportlich beim Walking-Treff

Mondorf (den). Beim Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf beginnt ab 1. April das Sommer-Halbjahr - raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf-treff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ wieder einmal am Dienstag, 25. März, am Lauftreff-Treffpunkt dem Parkplatz an der Rheinallee um 18.15 Uhr das kostenlose Schnuppertraining an.

Das Programm sieht vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- sowie Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainings-einheiten von einer Laufstunde absolviert werden können. Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technischeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen

können.

An der gesamten Veranstaltung können auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern des Jugend-Lauftreffs betreut.

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rhein-allee, 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 sieben Jahren. Außerdem treffen sich die Laufaktiven donnerstags um 18.30 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim.

Weitere Auskunft gibt es bei Michael Schoring, telefonisch unter 0228-9096954 oder 0173-3699117.

NDK, 12-03-14