



■ Zahlreiche Freizeitsportler trafen sich beim TuS Mondorf, um gemeinsam zu walken oder Nordic Walking zu betreiben.
Foto: TuS Mondorf

Trimm-Trab ins Grüne

Mondorf (den). In Zusammenarbeit mit REWE Mondorf stellten 67 „Bewegungswillige“ fest, dass Sport in der Gemeinschaft besonders viel Spaß macht. Das Sommerhalbjahr hält auch im Lauftreff des TuS Mondorf seinen Einzug.

Aus diesem Grund riefen die Partner zum „Trimm-Trab in den Frühling“. Das große Interesse an der Bewegung im Frühling motivierte Freizeitsportler an die Rheinallee nach Mondorf zu kommen. Laufen und Walken für ein „bewegteres“ Leben wurden angeboten.

Zunächst wurde nach der Begrüßung durch Michael Schoring, dem Leiter des Lauftreffs, unter der Anleitung von Petra Greiner die Aufwärmgymnastik für alle Teilnehmer durchgeführt. Anschließend wurde in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- oder Walkingstärke die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer knappen Stunde absolviert.

Am Schluss, nach der Abwärm-Dehnung durch Kirstin Gehder bedankte sich Schoring bei allen Anwesenden für das gezeigte Interesse.

Langsam ließ man danach den Tag mit einer Erfrischung, Äpfeln und Bananen ausklingen.

Für alle Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Angebote stehen auch an den Übungsabenden erfahrene beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernete kostenlos weitergeben möchten. Der Landessportbund sagt hierzu: „Überwinde Deinen inneren Schweinehund - Gesundheit braucht Bewegung!“

Treffpunkt für das gemein-

same Bewegten ist auf dem Parkplatz an der Rheinallee, dienstags um 18.30 Uhr zum Nordic Walking und zum Laufen, mittwochs um 18.30 Uhr zum Walking und donnerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab sieben Jahren. Nähere Informationen zum Laufen, Jugend-Lauf-Treff, Walken und Nordic Walken bei Michael Schoring, 0228-9096954 oder 0173-3699117, sowie Walter Pecher (Jugendlauftreff), 02208-72006, Ulrike Woll (Walking), 0228-454554, Maria Wilke (Nordic Walking), 02208-2931.

NDK, 02-04-14