

Nordic Walking: Lauf- und Walking-Treff

Nordic Walking Kurse auch 2016 - fit mit zwei Stöcken

Mondorf. Die Niederkasserler sind vielen einen Schritt voraus: Voller Elan rücken sie mit Nordic Walking lästigen Beschwerden und überflüssigen Pfunden zu Leibe. 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 auch in diesem Jahr montags und dienstags einen Kurs „Nordic Walking“ an.

Die Kurse werden an beiden Tagen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr mit insgesamt vier Unterrichtseinheiten an zwei Tagen durchgeführt.

Die vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instruktorin 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.

Folgende Termine stehen bereits fest: 4. und 5. April; 9. und 10. Mai; 6. und 7. Juni; 4. und 5. Juli; 1. und 2. August und der 5. und 6. September.

Treffpunkt ist immer um 18 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Mondorf am Lauftreff-Treffpunkt. Die Kursteilnehmer erhalten die benötigten Nordic Walking-Stöcke von der Kursleiterin.

Viele der bisherigen Teilnehmer wurden von ihren Ärzten

zu den Kursen geschickt, denn Walken mit Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, fördert die Durchblutung und baut Stress ab, während Knie- und Rückenprobleme gelindert werden. Durch den Einsatz der leichten, elastischen Carbonstöcke werden bis zu 95 Prozent der Muskulatur eingesetzt. Das Training selbst ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor.

Bei Interesse wird um telefonische Voranmeldung bei Maria Eichel-Wilke, 02208-2931 gebeten.

FOTO: TUS MONDORF

NJK, 10-02-16