

Auftakt in die Freiluft-Saison

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



Mit Power und Hurra in die neue Lauf- und Walkingsaison

(Li) - Unter dem Motto "Trimm Trab ins Grüne" eröffnete der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf am Dienstag, den 5. April 2016 am Lauftreff-Treffpunkt am Parkplatz an der Rheinallee den Auftakt in die diesjährige Freiluftsaion.

Eingebunden war das beliebte kostenlose Schnuppertraining für Neueinsteiger. In Kooperation mit dem REWE-Markt Mondorf, der in Person von REWE-Markt Inhaber Arthur Boos für "Kraftnahrung", in Form von Obst, Erfrischungsgetränken und Keksen sorgte, beteiligten sich, trotz kühler

Temperaturen über 50 Personen am Saisonauftakt. Unter den Teilnehmer/innen befanden sich mehrere Anfänger sowie ein neuer Grundeinstiegkurs des Nordic-Walking, die sich der sportlichen Herausforderung stellten. Vor dem ersten Start öffnete Petrus noch einmal seine Schleusen, um dann während der Trainingseinheit den Sportler/innen als Motivationsschub die Sonne zur Erde sandte. Mit Start des Trimm-Trab wurde die "Sommerroute" gewählt, welche

in Richtung der Siegauen angesteuert wurde.

Angeboten wurde nach einem Warm up die unterschiedlichsten Lauf- und Walking-Gruppen sowie Nordic-Walking. Letztere erhielten zu Beginn eine kurze Einführung in die Technik durch Maria Eichel-Wilke, die anschließend praktisch umgesetzt werden konnte. Für Einsteiger die gerne einmal schnuppern wollten standen erfahrene, beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Be-

treuer/innen, zur Verfügung. Vor Beginn der sportlichen Aktivitäten begrüßte Lauf-Treff-Leiter Michael Schoring

Anfänger und Fortgeschrittene und wünschte allen viel Spaß zum Auftakt in die Saison. Weitere Auskünfte zum Lauf-

und Walking-Treff erteilt Michael Schoring unter Tel. 0228 - 9096954 bzw. 0176 - 43490251 und zum Walking und

zum Nordic-Walking Ulrike Woll Tel. 0228 - 454554 bzw. Kirstin Gehder Tel. 02208 - 770166. □

MOZ, 10-04-16