

Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf und dem REWE-Markt Mondorf

Laufen und Walken für ein „bewegteres“ Leben...und das noch kostenlos!

(HO) - „Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“, „Der Winterspeck muss weg!“, „Ran an die Fettverbrennung“, „Ich muss einfach mal raus!“ oder „Ein bisschen Erholung und Entspannung wären nicht schlecht!“

So und ähnlich hören sich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an.

Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ wird der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf in Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf am **05. April 2016 um 18:15 Uhr** seinen Beitrag am „bewegteren Niederkasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen.

Der LT TuS Mondorf und der REWE-Markt Mondorf möchten allen sportlich interessierten

Niederkasseler Bürgerinnen und Bürgern, allen Jugendlichen und allen Kindern anbieten, einmal unter der Anleitung von fachkundigen und vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Betreuerinnen/ Betreuern eine Lauf-, Walking- oder Nordic Walking-Einheit zu absolvieren, oder sich einmal von fachkundigen Betreuerinnen und Betreuern in Lauf- und Walking-Fragen nur beraten zu lassen.

Zur aktiven Teilnahme an diesem kostenlosen Sportangebot ist es natürlich erforderlich, dass alle Interessierten in funktionaler Sportbekleidung und mit Sportschuhen zum "Ort des Geschehens" kommen. Außerdem ist es ratsam, nach dem „Aktiv-Programm“ auch an trockene Kleidung zum Umziehen zu denken.

Erfrischungsgetränke und „Kraftnahrung“ für alle Teilnehmer stellt das Team des REWE-Marktes Mondorf kostenlos bereit.

Treffpunkt ist der Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um 18:15 Uhr

Diese Vorstellung der vier Bereiche des LT TuS Mondorf hat keinen Wettkampfcharakter, sondern möchte alle Bürgerinnen und Bürger, eingeschlossen natürlich auch unsere Jugend, animieren, aktiv zu werden und die Freude an der Bewegung und an dem mehr Miteinander zu erleben.

MoZ, 03-04-16



So trainiert der Lauf- und Walking-Treff im kommenden Sommer-Halbjaar, das von April bis September dauert:

Trainingstage:

• Dienstag:

- Nordic Walking mit Betreuung 18:30 Uhr *)
- Laufen mit Betreuung

18:30 Uhr *)

• Mittwoch

- Walking mit Betreuung 18:30 Uhr *)

• Donnerstag

- Laufen/Ausdauertraining ohne Betreuung 18:00 Uhr **)
- Jugend-Lauftreff mit Betreuung 17:15 Uhr *)

(Der Jugend-Lauftreff trifft sich nicht in den Schulferien und nur 14-tägig in geraden Wochen)

*) *Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf*

***) *Im Sommer-Halbjaar (April – September) Siegfriede, Nähe Restaurant „Siegfriede“, Troisdorf-Bergheim*

Also, raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe.

Schnuppern auch Sie doch einmal unverbindlich rein!

Weitere Informationen:

Michael Schoring, Tel. 0228-9096954 oder 0176-43490251

