

# Fit mit zwei Stöcken

## Erfolgreicher Abschluss eines Nordic Walking-Lehrgangs

Jeden Monat folgen neue Lehrgänge im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

Mondorf. Einmal mehr wurde ein Nordic Walking-Lehrgang beim Mondorfer Nordic Walking-Treff erfolgreich abgeschlossen. Zu diesem Termin hatten sich zehn Teilnehmer angemeldet. Neben neun Frauen war auch ein Mann mit von der Partie. Alle Kursteilnehmer haben an diesen beiden Übungstagen die Technik kennengelernt und umgesetzt. Sie freuen sich jetzt darüber, dass sie an jedem Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr im dann stattfindenden Nordic Walking-Treff die Technik weiter unter Anleitung üben zu können.

Es wird immer wieder festgestellt, dass den wenigsten angehenden Nordic Walkerinnen und Walker die Komplexität der Technik bewusst ist. Aus diesem Grunde hat sich der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf schon seit einigen Jahren entschlossen, die entsprechenden Kurse zu veranstalten und damit die erforderliche Technik weiterzugeben. Wer mit der



■ Die richtige Technik will gelernt sein. FOTO: WALKING TREFF

falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze.

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 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: 9. und 10. Mai; 6. und 7. Juni; 4. und 5. Juli; 1. und 2. August; 5. und 6. September. Treffpunkt ist immer um 18 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Mondorf am Laufftreff-Treffpunkt. Die Kursteilnehmer erhalten die benötigten Nordic Walking-Stöcke von der Kursleiterin. Bei Interesse wird um telefonische Voranmeldung bei Maria Eichel-Wilke, 02208-2931 gebeten.

NJK, 04-05-16