

Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf Erfolgreicher Abschluss des Nordic Walking-Lehrgangs

(Ot) - Wieder einmal wurde Anfang Juni ein Nordic Walking-Lehrgang beim Mondorfer Nordic Walking-Treff erfolgreich abgeschlossen.

Zu diesem Termin hatten sich 6 Teilnehmerinnen angemeldet. Alle Kursteilnehmer haben sich doch gewundert wie komplex die Technik des Nordic Walking ist. Nach drei Stunden intensiven Übens beherrschten alle Teilnehmer die Technik in ihren Grundzügen.

In der Folge kann nun nur noch das ständige dabeibleiben die Technik verbessern deshalb freuen sich nun alle darüber, dass sie an jedem Dienstag von 18:30 – 19:30 Uhr im dann stattfindenden Nordic Walking-Treff die Technik weiter unter Anlei-

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

Um weiteren Interessenten die richtige Technik des Nordic Walking beizubringen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf auch in diesem Jahr montags



und dienstags einen Kurs „Nordic Walking“ an.

Die Kurse werden an beiden Tagen jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr mit insgesamt 4 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen durchgeführt.

Die Kursgebühr hierfür beträgt 30 € pro Person.

Unsere vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instruktorin vermittelt Ihnen 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 Kursein-

heiten die Technik des Nordic Walkens.

Folgende Termine stehen in diesem Jahr noch zur Auswahl:

04. und 05. Juli 2016

01. und 02. August 2016

05. und 06. September 2016

Treffpunkt ist immer um 18:00 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-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 (Tel. 02208 / 2931) gebeten. □

MOZ, 02-07-16