

# Etwas tun für die Fitness

Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf - Einsteigerkurse beginnen

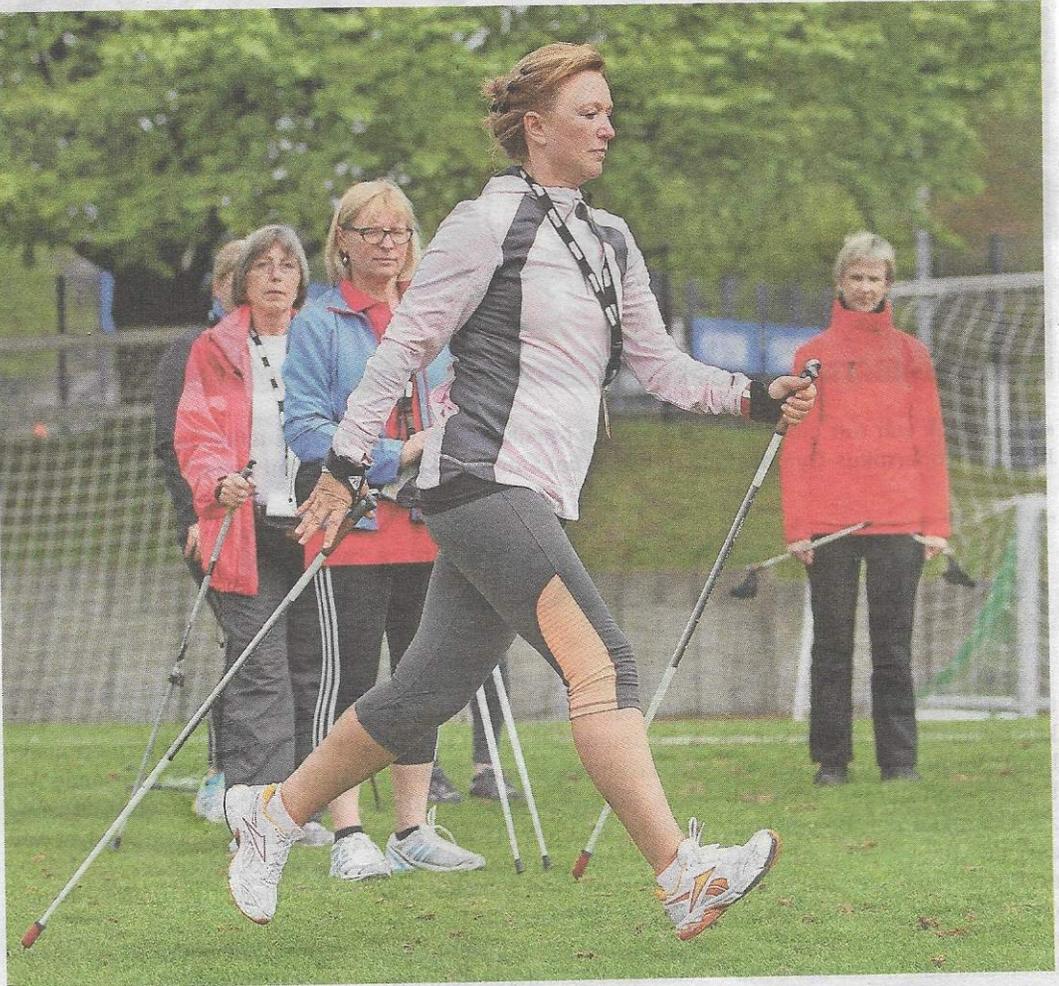
**Mondorf.** Die Niederkasseler sind vielen einen Schritt voraus: Voller Elan rücken sie mit Nordic Walking lästigen Beschwerden und überflüssigen Pfunden zu Leibe. Diese Bewegungsform ist ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger in ein bewegteres Leben.

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. Bei richtig ausgeführter Technik werden 90 % der Muskulatur auf sanfter Art trainiert. Damit dies gelingt ist es ratsam ein Kurs zu besuchen, denn die Technik ist komplexer als man denkt. Beim schnellen Gehen mit Stöcken wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, man trainiert sowohl die Oberkörper- als auch die Bein-Muskulatur. Die höhere Muskelmasse bewirkt auch, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird.

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 Maria Eichel-Wilke



■ Nordic Walking macht Spaß, hält fit und ist gesellig - es spricht alles nur für die Einsteigerkurse beim TuS Mondorf.  
FOTO: LUTZ LEITMANN/LSB NRW

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.

Für 2017 sind folgende Termine geplant und Interessierte

sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen:

3. und 4 April, 2. und 3. Mai, 6. und 7. Juni, 3. und 4. Juli, 7. und 8. August und zudem noch am 11. und 12. September.

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 Anmeldung unter 02208-2931 bzw. maria-wilke@gmx.de gebeten.

NWE, 25.05.17