

# Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf



Von Helmut Otto

**In Zusammenarbeit mit REWE-Mondorf kann man erleben, dass Sport in der Gemeinschaft besonders viel Spaß macht.**

Endlich ist es wieder soweit! Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt ab 01. April das Sommer-Halbjahr.

Laufen, Walken und Nordic Walken für ein „bewegteres“ Leben in Niederkassel und Umgebung satt und von seiner schönsten Seite, denn endlich

sind die trüben Wintertage vorbei und der Frühling beginnt sich so allmählich zu regen.

Dies ist die Zeit, in der im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf das Sommer-Halbjahr beginnt. „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 ja bekanntlich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem

Frühling an.

Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ bieten die „Rot-Weißen“ aus Mondorf wieder einmal, dieses Mal am 04. April 2017, am Lauftreff-Treffpunkt dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um 18:00 Uhr das beliebte Schnuppertraining an.

Und vor allem, dieses Angebot eines Schnuppertrainings ist natürlich kostenlos!

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf, der für die „Kraftnahrung“ und die Erfri-

schungen zuständig ist, werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, so dass für Jeden etwas dabei ist!

Das Programm sieht u.a. vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Schnuppertrainingseinheiten von einer Laufstunde absolviert werden können. Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technikeinführung, die sie gleich danach praktisch umsetzen können. An der gesamten Veranstaltung können selbstverständlich auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern unseres Jugend-Lauftreffs betreut.

Für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tage

MOT, 11-03-17

und bei diesem "Trimm-Trab", sondern auch an den Übungsabenden erfahrene beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernte kostenlos an Sie weitergeben möchten.

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

Kommen auch Sie doch einmal zum Schnuppern vorbei!

Zu den Übungsabenden trifft man sich ebenfalls auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf

• **dienstags um 18:30 Uhr zum Nordic Walking und Laufen**

• **mittwochs um 18:30 Uhr zum Walking und**

• **donnerstags um 17:15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren.**

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

Außerdem treffen sich die Lauf-

aktiven donnerstags um 18:00 Uhr zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Ausflugslokals „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim

Weitere Auskunft: Michael Schoring, Tel. 0228-9096954 oder 0176-43490251

