

Erfolgreicher Abschluss eines Nordic Walking- Lehrgangs - jeden Monat folgen neue Lehrgänge Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf



(Ot) - Wieder einmal wurde am 03. und 04. April 2017 ein Nordic Walking-Lehrgang beim Mondorfer Nordic Walking-Treff erfolgreich abgeschlossen.

Zu diesem Termin hatten sich 7 Teilnehmer angemeldet. 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 – 19:30 Uhr im dann stattfindenden Nordic Walking-Treff die Technik weiter unter Anleitung üben zu können. Der nächste Termin findet am 02. Und 03. Mai 2017 statt.

Es wird immer wieder festge-

stellt, 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 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 18:00 bis 19:30 Uhr mit insgesamt 4 Unterrichtseinheiten an 2 Tagen durchgeführt.

Die Kursgebühr hierfür beträgt 30 € pro Person und man trifft sich am Lauftreff-Treffpunkt auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

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 Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

Für 2017 sind folgende weitere Termine geplant und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen:

**02.05 und 03.05.
07.08 und 08.08.
06.06 und 07.06
11.09 und 12.09.
03.07 und 04.07.**

Treffpunkt ist immer um 18:00 Uhr auf dem Parkplatz Rheinallee in Niederkassel-Mondorf am Lauftreff-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. □

Mez, 22.04.17