

# Das Sommer-Halbjahr im gesamten Lauftreff – wir machen keine Pause

**Außer beim Jugend-Lauftreff gelten alle Angebote auch während der Ferienzeiten**

(O1) - Auch im Sommer-Halbjahr 2017 läuft der gesamte Lauftreff wie gewohnt, denn hier gibt es keine Ferien:

Dienstags trifft sich der Lauftreff um 18:30 Uhr am Treffpunkt des LT TuS Mondorf auf dem Parkplatz an der Rheinallee in der Nähe der Fähre. Von dort wird gemütlich und ohne Auflagen in bis zu sechs Gruppen gelaufen. Beim Laufen werden mehrere

Gruppen vom wirklichen Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen angeboten.

Ebenfalls dienstags trifft sich um 18:30 Uhr am Treffpunkt des LT TuS Mondorf der Nordic Wal-



king-Treff. Allerdings ist hierfür, wegen der komplexen Nordic Walking-Technik, vorher der Besuch eines der vom LT TuS Mondorf angebotenen Kurse erforderlich.

**Folgende beide letzten Termine für dieses Jahr sind geplant:  
07. und 08. August und 11. und 12. September.**

**Bei Interesse wird um telefonische (02208 / 2931) bzw. schriftliche Voranmeldung (maria-wilke@gmx.de) gebeten.**

Weiterhin ist mittwochs Haupt-WALKING-Tag. Auch hierzu trifft man sich zur bekannten Zeit, um 18:30 Uhr, am Treffpunkt des LT TuS Mondorf. Zum Walken werden ebenfalls mehrere Gruppen für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld und für Fortgeschrittene angeboten.

Die einzelnen Gruppen aller Lauf- und Walking-Teile werden von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuer begleitet und können

deshalb auch die wesentlichen Grundkenntnisse an die Aktiven vermitteln. Die wirklichen Einsteiger werden dabei von den ausgebildeten Lauf- bzw. Walking-Betreuern und von vielen erfahrenen Läuferinnen und Läufern bzw. Walkerinnen und Walkern betreut, die jedem Interessierten mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Gerade in der vor uns liegenden Sommer- und Ferienzeit bietet der LT TuS Mondorf besonders in den Einsteiger-Gruppen eine optimale Betreuung und Beratung auch für wirkliche Anfänger an!

Völlig zwanglos kann sich jeder Lauf- und/oder Walking-Interessierte dienstags bzw. mittwochs am Treffpunkt in Mondorf finden.

Weitere Auskünfte durch

• **Michael Schoring** (Gesamt Lauftreff), Eifelstr. 22e, Niederkassel, Tel. 0228-9096954, schorings@web.de

• **Ulrike Woll** (Walking), 53859 Niederkassel-Mondorf, Tel. 0228-454554

• **Maria Eichel-Wilke** (Nordic Walking), 53859 Niederkassel, Tel. 022808-2931

MOE, 13.07-17