

Run Up 2018

Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf



„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 die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an und diese Vorsätze vom Jahreswechsel können Sie jetzt in die Tat umsetzen!

Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ wird der

Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf in Verbindung mit dem REWE-Markt in Mondorf am 10. April 2018 um 18:00 Uhr seinen Beitrag am „bewegteren Niederkasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen.

Der LT TuS Mondorf und der REWE-Markt Mondorf möchten allen sportlich interessierten Niederkasseler Bürgerinnen und Bürgern, allen Jugendlichen und allen Kindern anbieten, einmal unter der Anleitung von fachkundigen und vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Betreuerinnen/Betreuern eine Lauf-, Walking-

oder Nordic Walking-Einheit zu absolvieren, oder sich einmal von den Betreuerinnen und Betreuern in Lauf- und Walking-Fragen nur beraten zu lassen.

Für den aktiven Teil der Veranstaltung sollte man natürlich in Sportsachen erscheinen und zum Umziehen hinterher trockene Kleidung mitbringen. Für Getränke und Verpflegung wird durch den REWE-Markt Mondorf gesorgt.

Im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ konnte man kürzlich in einem Schwerpunktbericht von den positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität lesen. Darin weisen die Autoren u.a. darauf hin, dass regelmäßiges Training nicht nur der Erhaltung der Gesundheit dient, sondern bei bestimmten Erkrankungen auch oft effektiver sein kann als teure Medikamente.

Da kommt das Angebot des Lauf- und Walking-Treffs TuS Mondorf – gerade recht.

Es gilt die Devise: Schuhe schnüren, Sportkleidung anziehen und mit einem Lächeln auf den Lippen die ersten Frühlings-

lüftchen spüren.

Bei einem Schnuppertraining können Interessierte beim Lauf-, Jugendlauf-, Walking- und Nordic Walking-Teil des Lauftreffs, vom Laufanfänger bis zum „Profi“, an einem sanften Fitnessstest unter Leitung von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuern teilnehmen.

Nähere Auskünfte:

• **Michael Schoring**, (Gesamt Lauftreff) Tel. 0228-9096954 oder 0176-43490251, schorings@web.de und www.lauftreff-mondorf.de oder www.facebook.com/lauftreff-mondorf

• **Ulrike Woll** (Walking), Tel. 0228-454554, woll.mondorf@t-online.de

• **Kirstin Gehder** (Walking), Tel. 2208-770166, gehder@gmail.com

• **Maria Eichel-Wilke** (Nordic Walking), Tel. 02208-2931, maria-wilke@gmx.de

• **Walter Pecher** (Jugend-Lauftreff), Tel. 02208/72006, bwpecher@gmx.de

MoE, 18-03-18