

Saisoneröffnung mit dem Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf



(Li/Scho) - Endlich ist es wieder soweit. Beim Lauf- und Walking-Treff beginnt ab 1. April 2019 das Sommer-Halb-jahr.

Dazu laden wir alle Interessierten recht herzlich ein. Wie kann man seinen „inneren Schweinehund“ überlisten und aktiver werden? Dadurch, dass man regelmäßig zum Lauf- und Walkingtreff TuS Mondorf kommt. Unter dem Motto „Trimm-Trab ins Grüne“ bietet der Lauftreff TuS Mondorf am Dienstag, den 2. April 2019 ab 18:15 Uhr das beliebte Schnuppertraining an. Und vor allen Dingen ist dieses Angebot und fast alle weiteren Angebote unseres Lauf- und

Walkingtreffs natürlich kostenlos.

In Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf werden Laufen, Walken und Nordic Walken angeboten, so dass für alle etwas dabei ist. Das Programm sieht vor, dass in unterschiedlichen Gruppen, je nach Lauf- bzw. Walkingstärke, die spezifischen Einheiten in einer Laufstunde absolviert werden können. Die Nordic Walker erhalten zunächst eine kurze Technikeinführung, die sie anschließend praktisch umsetzen können.

An der Veranstaltung können Erwachsene, Jugendliche und Kinder teilnehmen. Diese werden von den Betreuern unseres Lauftreff- und Walkingtreffs be-

treut. Für das leibliche Wohl sowie Erfrischungen ist durch Arthur Boos, Inhaber des REWE-Markt Mondorf gesorgt. Für alle Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Angebote stehen nicht nur an diesem Tag und beim "Trimm-Trab", sondern auch an den Übungsabenden für die einzelnen Angebote erfahrene, beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die gerne das dort Erlernete kostenlos an Sie weitergeben möchten.

Wir laden alle Niederkasseler recht herzlich ein, mit uns gemeinsam in die Sommersaison zu starten.

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

Dienstag um 18:30 Uhr zum Nordic Walking und Laufen, Mittwoch um 18:30 Uhr zum Walking und Donnerstag um 17:15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren.

Der Jugend-Lauftreff findet außerhalb der Schulferien 14-tägig in den geraden Wochen statt.

Weitere Auskünfte:

Michael Schoring,
Tel.: 0228-9096954 oder
0176-43490251 oder unter
www.lauftreff-mondorf.de

MOZ, 31-03-19