

Neue Nordic Walking Kurse beim Laufftreff TuS Mondorf

(Otto) - Keine Sportart boomt derzeit so wie das Nordic Walking. Inzwischen ziehen bereits ca. 2 Millionen Deutsche schon ihre Runden mit den Stöcken in den Händen.

Wie bereits bei vielen Nordic Walkerinnen und Walkern bekannt ist, bietet der Nordic Walking-Treff (NWT) des Mondorfer Laufftreffs wieder die inzwischen sehr beliebten Technik-Kurse an.

Nordic Walking sieht einfach aus, will aber gelernt sein. Wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze.

Um dies zu vermeiden, ist die Beherrschung der korrekten Nordic Walking-Technik hierfür

unbedingt erforderlich.

Bisher wurden bereits mehrere Kurse mit großem Erfolg durchgeführt. Die letzten drei Kurse für dieses Jahr finden statt am

01.07. und 02.07.2019

05.08. und 06.08.2019

02.09. und 03.09.2019

Die Kurse werden jeweils an zwei Tagen von 18:00 bis 19:30 Uhr mit insgesamt 4 Unterrichtseinheiten durchgeführt. Die Kursgebühr beträgt 30 € pro Person. Treffpunkt ist immer der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Unsere vom Leichtathletik Verband Nordrhein ausgebildete Instruktorin Maria Eichel-Wilke vermittelt Ihnen dabei die Technik-Materie des Nordic Walkens sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die für das Kursangebot Verant-



wortliche bietet während der jeweiligen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens. Wir freuen uns auf Sie und heißen alle herzlich will-

kommen, die den Sprung in einen bewegteren Leben wagen. Bei Interesse wird um telefonische (02208 / 2931) bzw. schriftliche Voranmeldung (maria-wilke@gmx.de) gebeten.

□

MOZ, 22-06-19