

**Mondorf.** Der Nordic Walking-Treff (NWT) des Mondorfer Lauftreffs bietet wieder 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 1. und 2. Juli, am 5. und 6. August und am 2. und 3. September, jeweils von 18 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt ist immer der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Um eine telefonische Anmeldung bei Kursleiterin Maria Wilke, 02208-2931 oder Mail an maria-wilke@gmx.de wird gebeten.

Foto:

© MATEJ KASTELIC - STOCK.ADOBE.COM



NW, 29.06.19