

Fit mit zwei Stöcken



Walken mit Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, fördert die Durchblutung und baut Stress ab, während Knie- und Rückenprobleme gelindert werden. Das Training ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor. Foto: TuS

Letzte Termine zur Erlernung der Nordic Walking-Technik beim TuS Mondorf

Mondorf. Um die richtige Technik des Nordic Walking zu erlernen, bietet der Nordic Walking-Treff des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf für Interessierte auch noch am 2. und 3. September einen Kurs „Nordic Walking“ an. Dieser Kurs wird an

beiden Tagen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr mit insgesamt vier Unterrichtseinheiten durchgeführt. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Instruktorin Maria Eichel-Wilke vermittelt die Technik-Materie des Nordic Walkens sowohl theo-

retisch als auch praktisch. Sie gibt Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens. Bei Interesse wird um Anmeldung unter 02208-2931 oder maria-wilke@gmx.de gebeten.

NWK, 14-08-19