

# Fit mit zwei Stöcken im Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf Letzte Termine zur Erlernung der Nordic Walking-Technik

(Ot) - 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 im September montags und dienstags einen Kurs „Nordic Walking“ an.

Dieser Kurs wird an beiden Tagen jeweils 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 Tech-

nik-Materie des Nordic Walkens sowohl theoretisch als auch praktisch.

Die für das Kursangebot Verantwortliche bietet während der jeweiligen Einweisung Einblicke in die richtige Stockwahl, Stocklänge und in weiteren Kurseinheiten die Technik des Nordic Walkens.

Im September 2019 ist noch folgender Termin vorgesehen und Interessierte sollten sich mit Maria Eichel-Wilke in Verbindung setzen:

02.09. und 03.09.2019

Viele der bisherigen Teilnehmer wurden von ihren Ärzten zu den Kursen geschickt, denn Walken mit Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem, fördert die Durchblutung und baut



Stress ab, während Knie- und Rückenprobleme gelindert werden. Durch den Einsatz der leichten, elastischen Carbonstöcke werden bis zu 95 Prozent der Muskulatur eingesetzt. Das Training selbst ist abwechslungsreich, mit hoher Effizienz und riesigem Spaßfaktor.

Wir freuen uns auf Sie und heißen alle herzlich willkommen, die den Sprung in einen bewegteren Leben wagen.

**Bei Interesse wird um telefonische (02208 / 2931) bzw. schriftliche Voranmeldung (maria-wilke@gmx.de) gebeten.**

*MeZ, 10.08.19*