

Trimm-Trab in den Frühling

mit dem Lauftreff TuS Mondorf, dem REWE-Markt in Mondorf und der Deutschen Angestellten-Krankenversicherung (DAK - Gesundheit) Laufen und Walken für ein „bewegteres“ Leben... und das noch kostenlos!

„Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“, „Der Winterspeck muss weg!“, „Ran an die Fettverbrennung“, „Ich muss einfach mal raus!“ oder „Ein bisschen Erholung und Entspannung wären nicht schlecht!“ So und ähnlich hören sich die guten Vorsätze und Wünsche rund um Fitness, Gesundheit und Erholung in jedem Frühling an. Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ wird der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf in Verbindung mit dem REWE-Markt in Mondorf und der Deutschen Angestellten-Krankenversicherung (DAK - Gesundheit) am 25. März 2014 um 18:15 Uhr seinen Beitrag am „bewegteren Niederkasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen.

Der LT TuS Mondorf, der REWE-Markt Mondorf und die DAK - Gesundheit möchte allen sportlich interessierten Niederkasseler Bürgerinnen und Bürgern, allen Jugendlichen und allen Kindern anbieten, einmal unter der Anleitung von fachkundigen und vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Betreuerinnen/Betreuern eine Lauf-, Walking- oder Nordic Walking-Einheit zu absolvieren, oder sich einmal von den Betreuerinnen und Betreuern in Lauf- und Walking-Fragen nur beraten zu lassen. Für den aktiven Teil der Veranstaltung sollte man natürlich in Sportsachen erscheinen und zum Umziehen hinterher trockene Kleidung mitbringen. Für Getränke und Verpflegung wird durch den REWE-Markt Mondorf gesorgt.

Im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ konnte man kürzlich in einem Schwerpunktbericht von den positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität lesen. Darin weisen die Autoren u.a. darauf hin, dass regelmäßiges Training nicht nur der Erhaltung

der Gesundheit dient, sondern bei bestimmten Erkrankungen auch oft effektiver sein kann als teure Medikamente.

Da kommt das Angebot des Lauf- und Walking-Treffs TuS Mondorf – gerade recht.

Es gilt die Devise: Schuhe schnüren, Sportkleidung anziehen und mit einem Lächeln auf den Lippen die ersten Frühlingslüftchen spüren.

Bei einem Schnuppertraining können Interessierte beim Lauf-, Jugendlauf-, Walking- und Nordic Walking-Teil des Lauftreffs, vom Lauffanfänger bis zum „Profi“, an einem sanften Fitnessstest unter Leitung von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuern teilnehmen.

Gemeinsame Studien der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Bielefeld zeigen: Teilnehmer umfassender Lauftrainings erfuhren nicht nur eine deutliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens, sondern auch eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass mit einem ganz-

heitlichen Ausdauertraining verschiedene körperliche Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen, erheblich nachließen.

Voraussetzung ist allerdings ein umfassendes Ausdauertraining, wie es der LT TuS Mondorf umsetzt. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei:

Michael Schoring, (Gesamt Lauftreff) Tel. 0228-9096954 oder 0173-3699117, michael.schoring@netcologne.de www.lauftreff-mondorf.de www.facebook.com/lauftreff-mondorf

Ulrike Woll (Walking), Tel. 0228-454554, woll.mondorf@t-online.de

Doris Mundorf (Walking), Tel. 228-4109965, doris.mundorf@t-online.de

Maria Wilke (Nordic Walking), Tel. 02208-2931, maria-wilke@gmx.de

Walter Pecher (Jugend-Lauftreff), Tel. 02208/72006, bwpecher@gmx.de



Foto: Die Gruppe Trimm Trab

MoZ, 24-03-14