

# Alle wollen walken und laufen.....

## Was ist dran, am LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf

(HO)- Ja, was ist dran am LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf?

Zumindest gab es eine enorm große Beteiligung beim „Trimm Trab in den Frühling“, also dem Start in das Sommer-Halbjahr 2014!

Fast 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich Ende März 2014 oberhalb des Mondorfer Hafens um sich nun wieder in der erwachenden Natur sportlich zu betätigen. Und können sich 80 Aktive irren?

Demgemäß war auch die gute Stimmung quer durch alle Gruppen zu spüren. Erfreulich, daß besonders auch die Einsteiger wieder diese Gelegenheit zum sportlichen Tun nutzten.



Die ausgebildeten Lauftreff-Betreuerinnen und -Betreuer Helmut Andernach, Martina und Frank Börner, Guido Diedrichsen, Reinhard Eichel, Rolf Funck, Kirstin und Manfred Gehder, Petra Greiner, Helke und Volker Hausmann, Regina Klement, Roswitha Könsgen, Dieter Kretzschmar, Jürgen Lang, Doris und Rainer Mundorf, Heiner Nellen, Elke und

Helmut Otto, Walter Pecher, Matthias Post, Michael Schoring, Bernd Wartenberg, Wolfgang Weiß, Maria Wilke und Ulrike Woll vermitteln gekonnt und profihaft ihre beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) erlernten Lauf-/Walking- und Nordic Walking Grundlagen. Hierbei besonders hervorzuheben sind Guido Diedrichsen und Walter Pecher, die sich beide um die Belange und Ansprüche der Kinder und Jugendlichen des Jugend-Lauftreffs kümmern, denn Kinder und Jugendliche reagieren anders als Erwachsene! Ebenso erwähnenswert ist Maria Wilke, die sowohl Walking- als auch Nordic Walking-Betreuerin und Rainer Mundorf, der Lauf- und Walking-Betreuer ist.

Gelaufen bzw. gejoggt und ge-

walkt inkl. Nordic Walking wird immer eine Stunde. Nach einer kurzen Aufwärmphase und einer Erklärung, was man unter diesen Sportarten versteht und wie diese formgerecht in die Tat umgesetzt werden, beginnt das eigentliche Training und wird wieder mit Dehngymnastik beendet.

Bereits nach einem kurzen Schnupperkurs in einem der vier Lauftreff-Teile wird man schnell feststellen, dass z.B. Jogging etwas anderes ist....

...als nur ein Bein vor das andere zu setzen!

Manche sagen: „Ausdauersport ist öde“ oder „Sport ist Mord“ usw. Vielleicht können sie mit sich selbst nicht alleine sein? Neben unbestrittenen positiven gesundheitlichen Effekten schult langsamer Dauerlauf die mentale Stärke, bietet zudem die

MOZ, 31.05.14