

Chance prima nachzudenken, Stress abzubauen und durch Wachrufen von Urinstinkten sich wieder als ein Glied der Natur zu empfinden.

Wieso Ausdauersport? Wer rastet der rostet, sagt man. Im Gegensatz zu Kraft- und Schnellkraftsport bringen Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf usw., vernünftig betrieben, positive Anpassungen im Herz-Kreislauf- und Immunsystem, Bewegungsapparat, in Lungen und anderen lebenswichtigen Organen. Sprinten, Springen oder Werfen erhöht weder Herz-Kreislauf-Fitness, noch verbessert es die Cholesterinwerte!

Gute Gründe also für den Ausdauersport.

Laufen hat viele Vorteile, z.B. ist dies

• eine Ausdauersportart

• kostengünstig

(der LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf ist lediglich aus versicherungstechnischen Gründen am Verein TuS Mondorf angehängt. D.h., eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht unbedingt erforderlich, es wird natürlich niemand an einer Mitgliedschaft „gehindert“!)

• wenig zeitaufwendig

(Im LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf wird immer an den Haupttrainingstagen, dienstags und mittwochs eine Stunde trainiert. Donnerstags wird bei den Kindern und

Jugendlichen und im Ausdauertraining der Erwachsenen von dieser Stundenlimitierung abgewichen.)

• einfach zu erlernen

(Im LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf werden Sie, besonders die Einsteiger, die sich bisher noch nie läuferisch betätigt haben, durch ausgebildete Lauf-Betreuer langsam an diese neue sportliche Aktion herangeführt.)

• ganzjährig möglich

(Im LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf wird ganzjährig dienstags ab 18.30 Uhr gelaufen und Nordic Walking betrieben, mittwochs wird um 18:30 Uhr gewalkt und donnerstags trifft sich außer in den Ferien der Jugend-Lauftreff um 17:15 Uhr und die Ausdauerläufer um 18:00 Uhr.)

• überall zu betreiben

(Der LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf läuft und walkt im Sommer immer die Sieg-Auen)

• umweltschonend

(Der LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf läuft und walkt immer nur die ausgewiesenen Wege in den Sieg-Auen.) und

• gemeinsam mit der ganzen

Familie, zur gleichen Zeit zu betreiben und wo kann man das

schon in dieser Form?

„Wenn eine Einsteigerin oder ein Einsteiger den Mut hat, zum LAUF- und WALKING-TREFF zu kommen, dann müssen die Betreuerinnen bzw. Betreuer ihnen beweisen, daß sie es schaffen“, teilt der Lauf- und Walking-Treff-Leiter Michael Schoring auf Befragen mit.

„Die Einsteiger haben es einfach verdient, daß sie von qualifizierten und extra ausgebildeten Läuferinnen und Läufern eingewiesen werden.“

Wann kommen Sie einfach einmal vorbei, um das Ganze aus der Nähe zu betrachten und selbst die Frage zu beurteilen: „Was ist dran am LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf?“

Ansprechpartner: M i c h a e l Schoring, an den Trainingstagen oder telefonisch unter 0228-9096954 oder 0173-3699117 ☐

M04, 31-05-14

- Seite 2 -