



■ Laufen macht Spaß - die einen sind sehr konzentriert, die anderen unterhalten sich oder haben ein entspanntes Lächeln auf den Lippen
 FOTO: PRIVAT

Lauftreff in den Ferien

Mondorf. Auch im Sommer-Halbjahr läuft der gesamte Lauftreff wie gewohnt:

Dienstags trifft man sich um 18.30 Uhr am Treffpunkt des LT TuS Mondorf auf dem Parkplatz an der Rheinallee in der Nähe der Fähre. Von dort wird gemütlich und ohne Auflagen in bis zu sieben Gruppen gelaufen. Beim Laufen werden mehrere Gruppen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen angeboten.

Ab sofort gibt es auch wieder als Lauf-Zusatzangebot den Donnerstag, an dem Ausdauertraining angeboten wird. Treffzeit hierfür: Donnerstag 18 Uhr unter der Siegbrücke in der Nähe des Restaurants „Siegfähre“ in Bergheim.

Ebenfalls dienstags trifft sich um 18.30 Uhr am Treffpunkt des LT TuS Mondorf der Nordic Walking-Treff. Allerdings ist hierfür, wegen der komplexen Nordic Walking-Technik, vorher der Besuch eines der vom LT TuS Mondorf an fast jedem 1. Dienstag im Monat beginnenden vierwöchigen Kurse erforderlich. Da

dieser Nordic Walking-Kursus aus lerntechnischen Gründen nur für höchstens drei bis fünf Teilnehmer ausgelegt sein kann, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Folgende beide letzten Termine für dieses Jahr wurde festgelegt: 5. August und 3. September.

Bei Interesse wird um Voranmeldung bei Maria Wilke, 02208-2931 oder Petra Greiner, 02208-5060427 gebeten.

Weiterhin ist mittwochs Haupt-WALKING-Tag. Auch hierzu trifft man sich um 18.30 Uhr, am Treffpunkt des LT TuS Mondorf. Zum Walken werden ebenfalls mehrere Gruppen für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld und für Fortgeschrittene angeboten.

Donnerstags ab 21. August, also nach den Sommerferien, trifft sich auch weiterhin der Jugend-Lauftreff um 17.15 Uhr wie bisher, am Treffpunkt des LT TuS Mondorf auf dem Parkplatz an der Rheinallee in der Nähe der Fähre. Dieses Angebot richtet sich an Kinder ab sieben bis diese nicht mehr im Jugend-Lauftreff lau-

fen wollen und zum Senioren-Lauftreff wechseln möchten.

Die einzelnen Gruppen aller Lauf- und Walking-Teile werden von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuern begleitet und können deshalb auch die wesentlichen Grundkenntnisse an die Aktiven vermitteln. Die wirklichen Einsteiger werden dabei von den ausgebildeten Lauf- bzw. Walking-Betreuern und von vielen erfahrenen Läufern bzw. Walkern betreut, die jedem Interessierten mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Der LT TuS Mondorf wendet sich vor allen Dingen an die Einsteiger, denen vermittelt werden soll, dass Laufen bzw. Walken in der Gemeinschaft eine der schönsten Nebensachen der Welt sein kann. Neben dem rein gesundheitlichen Wert steht immer wieder auch der soziale Aspekt, das mehr Miteinander, im Vordergrund. Dies versucht der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf schon seit 1987 zu vermitteln und die große Zahl

der Teilnehmer gibt ihm recht und ermuntert ihn, in diesem Sinne weiterzumachen.

Völlig zwanglos kann sich jeder Lauf- und/oder Walking-Interessierte dienstags bzw. mittwochs oder auch donnerstags einfinden.

Dienstags ist dies eine Veranstaltung zum Reinschnuppern und Kennenlernen des Laufens und des Nordic Walkens ohne zu schnaufen und mittwochs des Walkens.

Besonders die wirklichen Einsteiger werden dabei von den o.a. Lauf- bzw. von ausgebildeten Walking-Betreuern betreut. Gleiches gilt auch donnerstags für die Jugend im Jugend-Lauftreff.

Weitere Auskünfte durch Michael Schoring (Ges.Lauftreff), Eifelstr. 22e, 0228-9096954; Ulrike Woll (Walking), 0228-454554; Maria Wilke (Nordic Walking), 022808-2931; Walter Pecher, (Jugend-Lauftreff), 02208/72006 oder an den jeweiligen Übungstagen. E-Mail: michael.schoring@netcologne.de

NRK, 30.07.14