

festzulegen, befragte der DLV nach strengen Kriterien die Lauf-Treffs in Deutschland. Die abgefragten Kriterien lauteten u.a. Angebot von Walkinggruppen, Angebot von Nordic Walking-Gruppen, Anzahl der Lauf-, Nordic Walking- und Walkinggruppen, Präventionsangebote, Familienangebote, Anzahl der ausgebildeten Betreuer, hier wird der LT TuS Mondorf auch 2015 erneut einige Betreuer beim Leichtathletik-Verband ausbilden lassen, usw.

Der LT TuS Mondorf konnte hierbei alle erfragten Kriterien mehr als erfüllen und zusätzliche Angebote, wie z.B. ein Jugend-Laufftreff, anbieten.

Wer Lust hat, das Auszeichnungsobjekt des DLV, den LT TuS Mondorf mit allen seinen Teilen in seiner Gesamtheit oder alleine selbst zu testen, ist recht herzlich eingeladen, diese Angebote zu nutzen.

Sie haben seit Jahren keinen Sport mehr getrieben und wollen nun wieder einsteigen? Kein Problem! Sie haben noch nie in Ihrem Leben aktiv Sport getrieben und wollen nun damit anfangen? Kein Problem! Sie möchten mit einem Ausdauersport beginnen und wissen nicht, ob Sie leistungsfähig genug sind? Kein Problem! Gerade für Einsteiger, Wiedereinsteiger, gesundheitlich vorbelastete, Übergewichtige und ältere Personen bietet Laufen oder Walking ideale Zugangsbedingungen.

Walking zum Beispiel, belastet das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke weniger als Laufen.

Untrainierte und wenig leistungsfähigen Personen gelingt es in aller Regel mühelos, mit Walking die entsprechende Belastungsintensität von ca. 60-70% der max. Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zu erzielen. Sie genießen das Gefühl, sich trotz ausreichender körperlicher Belastung nicht überfordert zu fühlen - und das motiviert. Grundsätzlich gilt, dass Sie sich besser öfter, regelmäßig und bei mittlerer Belastung sportlich be-

tätigen, anstatt unregelmäßig Höchstleistungen zu vollbringen – allerdings muss diese Sportart mit der richtigen Technik und unter Anleitung betrieben werden

Auch der Laufeinsteiger, der meist untrainiert ist, wird im Lauf- und Walking Treff TuS Mondorf an das „bewegtere Leben“ herangeführt.

Ein Wechsel zwischen Lauf- und Gehintervallen ermöglicht auch Einsteigern problemlos eine Stunde im Lauf-Treff durchzuhalten.

Der Einsteiger wird hier behutsam und allmählich an den kontinuierlichen Dauerlauf herangeführt, ohne dass er zu irgendeinem Zeitpunkt des Trainings überfordert ist.

Probieren Sie es einfach aus, auch Sie können das!

Laufen oder Walken ja, aber nicht alleine!

*Laufen oder Walken ja, aber nicht unter Leistungsdruck!
Laufen oder Walken ja, auch wenn ich Einsteiger bin!*

Sind Sie auch dieser Meinung, dann haben wir die Lösung für Sie parat...!

Der Lauf- und Walking-Treff bietet jedem, insbesondere auch dem untrainierten Einsteiger, die Möglichkeit, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeitpunkt und Treffpunkt in unterschiedlichen Neigungsgruppen unter Anleitung qualifizierter Betreuer ein Ausdauertraining zu absolvieren.

Man trifft sich dienstags um 18:30 Uhr zum betreuten Nordic Walking und um 18:30 zum betreuten Laufen, mittwochs um 18:30 Uhr zum betreuten Walken und der Jugend-Laufftreff, der für alle interessierten "jugendlichen" Läufer/-innen ab 7 Jahre gedacht ist, trifft sich 14-tägig in geraden Wochen donnerstags um 17:15 Uhr am Treffpunkt..

Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf.

□