

# Lauftreff des TuS Mondorf erhält wieder DLV-Qualitätssiegel

Der TuS Mondorf bietet Sport für erfahrene Läufer und auch für Anfänger



■ Geeignet für Einsteiger sowie erfahrene Läufer: der Lauftreff des TuS Mondorf.

FOTO: TUS MONDORF

**Mondorf (den).** Mit dem Prädikat „Qualifizierter Lauftreff der höchsten Kategorie“ wurde der Lauftreff TuS Mondorf bereits zum vierten Mal in Folge vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) ausgezeichnet.

Lauf-Treffs gibt es nun seit rund 38 Jahren, der Erfolg wird sichtbar an den insgesamt 3.000 Lauftreffs im Bundesgebiet, mit ungefähr 120.000 Teilnehmern. Gemäß verschiedener Befragungen und Untersuchungen joggen aber um die zehn Millionen Personen in ihrer Freizeit nicht organisiert.

Um auch diesem Personenkreis die Vorteile eines Lauf-Treffs bewusst zu machen, die Lauf-Dienstleistung unentgeltlich anzubieten und Qualitätsstandards festzulegen, befragte der DLV nach strengen Kriterien die Lauf-Treffs in Deutschland.

Die abgefragten Kriterien lauteten unter anderem: Angebot von Walkinggruppen, Angebot von Nordic Walkinggruppen, Anzahl der Lauf-, Nordic Walking- und Walkinggruppen, Präventionsangebote, Familienangebote, Anzahl der ausgebildeten Betreuer.

Der Lauftreff des TuS Mondorf konnte hierbei alle erfragten Kriterien mehr als erfüllen und zusätzliche Angebote, wie beispielsweise ein Jugend-Lauftreff, der im gesamten DLV-Bereich der erste seiner Art war,

anbieten. Wer seit Jahren keinen Sport mehr getrieben hat und nun wieder einsteigen möchte, ist beim TuS Mondorf genau richtig. Aber auch Anfänger können jederzeit mit dem Laufen beginnen. Gerade für Einsteiger, Wiedereinsteiger, gesundheitlich vorbelastete, Übergewichtige und ältere Personen bietet Laufen oder Walking ideale Zugangsbedingungen. Untrainierte und wenig leistungsfähigen Personen gelingt es in aller Regel mühelos,

mit Walking die entsprechende Belastungsintensität von 60 bis 70 Prozent der maximalen Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zu erzielen.

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 problemlos eine Stunde durchzuhalten.

Die Möglichkeit zum Ausprobieren bietet sich dienstags um

18.30 Uhr zum betreuten Nordic Walking und zum betreuten Laufen, mittwochs um 18.30 Uhr zum betreuten Walken und donnerstags um 17.15 Uhr zum Jugend-Lauftreff für Kinder ab sieben Jahren. Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz an der Rheinallee.

Übrigens: Am Dienstag, 27. März, sind alle Läufer, Walker und Nordic Walker um 18.30 Uhr zum Trimm-Trab in den Frühling, der Lauferöffnung in das Sommer-Halbjahr des Lauftreffs, eingeladen.

NWE, 11.02.12