

Trimm-Trab: Einstieg Walken mit dem TuS

Am 27. März startet der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf

Mondorf. Am Dienstag, 27. März lädt der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf mit Unterstützung von REWE-Mondorf und der DAK wieder zum „Run up 2011“ mit dem „Trimm Trab ins Grüne“ zum Mondorfer Rheinufer ein. Dies gilt für alle Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Aktive und besonders für Einsteiger.

Am Beispiel Walking wird hier einmal der Einstieg in diese Sportart dargestellt:

Als „Grundeinstieg“ in den Ausdauersportbereich für Anfänger bietet das Walking die optimalen Voraussetzungen und dies kostenlos. Man sollte damit keine sportlichen Höchstleistungen verbinden und nicht an einen Wettkampf denken. Walking ist Freizeitbeschäftigung und der soziale Aspekt - wenn man in der Gruppe unterwegs ist - gerät dabei nicht in Vergessenheit. Kleidung und Schuhwerk sind bequem und funktionell.

Was die Bodenbeschaffenheit betrifft, kann eigentlich alles bewältigt werden, sofern der richtige Schuh getragen wird. Im Walking-Treff TuS Mondorf wird immer, unter der Anleitung erfahrener vom Leichtathletik-Verband ausgebildeter Betreuerinnen und Betreuer, eine gewisse Strecke in einer Zeit von 60 Minuten zurückgelegt.

Walking ist gesund. Angefangen von einer positiven Auswirkung auf die Blutdruckwerte bis hin zum Stressabbau profitiert der Körper auf breiter Basis. Besonders die Bein- und Gesäßmuskulatur wird gestärkt und geformt. Zusätzlich wird durch den verstärkten Arm- und Oberkörpereinsatz die gesamte Rumpfmuskulatur in Anspruch genommen, was sich stabilisierend auf die Stel-



■ Walking - ein Sport in der freien Natur, der Körper und Geist gut tut. Es werden nicht nur die Beine sondern auch Arme und Schultergürtel bewegt.

FOTO: PRIVAT

lung der Wirbelsäule auswirkt. Eine rundum gestärkte Muskulatur entlastet Knie- und Hüftgelenke und stellt gleichzeitig eine hervorragende Stützfunktion für die Wirbelsäule dar.

Durch regelmäßige sportliche Bewegung werden Stress und Probleme des Alltags- bzw. Berufslebens in den Hintergrund gestellt.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Regelmäßigkeit. Wer regelmäßig walkt und dabei die Trainingsintensität

und Trainingsdauer langsam steigert, ist auf dem richtigen Weg, seine Fitness und Gesundheit zu verbessern.

Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf bietet ganzjährig mittwochs um 18.30 Uhr eine Stunde Walking an. Treffpunkt hierfür ist der Parkplatz an der Rheinallee, in Niederkassel-Mondorf.

Weitere Auskunft erteilen Ulrike Woll unter 0228-454554 oder Doris Mundorf unter 0228-4109965