

Einstieg ins Walking – beim „Trimm Trab ins Grüne“ am 27. März 2012

Neben Laufen und Nordic Walking bietet auch der Walking-Treff des TuS Mondorf alles vom Anfänger bis zum Köhner

Am 27. März 2012 ist es wieder so weit: Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf lädt mit Unterstützung von REWE-Mondorf und der DAK wieder zum „Run up 2012“ 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 „Grund-einstieg“ in den Ausdauersportbereich für Anfänger bietet Ihnen das WALKING sicherlich die optimalen Voraussetzungen und dies, wie immer, kostenlos! Sie sollten damit keine sportlichen Höchstleistungen verbinden bzw. nicht an einen Wettkampf denken. WALKING ist Freizeitbeschäftigung, wird Ihnen Spaß machen und der soziale Aspekt - wenn man in der Gruppe unterwegs ist - gerät dabei nicht in Vergessenheit.

„Ganz nebenbei“ lassen Sie Ihrem Herz-Kreislaufsystem und Ihrer Gesundheit Gutes zukommen. Dies alles spiegelt sich auch in der Kleidung und im Schuhwerk wider: bequem und funktionell hinsichtlich Witterung und Gelände soll diese sein. Was die Bodenbeschaffenheit betrifft, kann eigentlich alles bewältigt werden, sofern der richtige Schuh getragen wird. Geeignete Laufschuhe bzw. spezielle WALKING-Schuhe mit Fußbett und Dämpfung sollten zur Ausrüstung gehören. Beim WALKING von Fortgeschrittenen und Könnern überwiegt dann schon meist der sportliche Aspekt. 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. Diese einfache These ist nicht einfach so dahingesagt, sondern kann auch von Experten entsprechend belegt werden. Angefangen von einer positiven Auswirkung auf die Blutdruckwerte bis hin zum

Stressabbau profitiert Ihr Körper auf breiter Basis. Erfahren Sie mehr über die positiven Auswirkungen des WALKINGS. Die Hauptursache für Bluthochdruck ist oft das Übergewicht. Durch fehlende Bewegung und das große Angebot unserer Konsumgesellschaft ist die Kalorienaufnahme wesentlich höher als der täglich nötige Kalorienverbrauch, um das Ideal- bzw. Wohlfühlgewicht zu halten. Nachgewiesen ist, dass WALKING zur Gewichtsabnahme beitragen kann. Die Muskulatur eines Walkers wird bis ins hohe Alter dankbar für jede Ausübung dieser sportlichen Bewegung sein: 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 Stellung der Wirbelsäule auswirkt. Eine rundum gestärkte Muskulatur entlastet Knie- und Hüftgelenke und stellt gleichzeitig eine hervorragende Stützfunktion für die Wirbelsäule dar.

Auch auf Ihre Psyche können

Sie durch WALKING positiv Einfluss nehmen: durch die regelmäßige sportliche Bewegung werden Sie Stress und Probleme des Alltags- bzw. Berufslebens in den Hintergrund stellen und aufgrund der körperlichen Fitness und Ihres verbesserten körperlichen Wohlbefindens viel gelassener reagieren können. Da WALKING am besten in der freien Natur ausgeübt wird, ist „Abschalten“ angesagt und das Genießen von Wald und Flur tritt wieder in den Vordergrund. 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: Ulrike Woll, Tel. 0228-454554 oder Doris Mundorf, Tel. 0228-4109965 □



Moz, 12.03.12