

Mit dem Lauftreff fit in den Frühling starten

Mondorf (den). Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling mit dem Lauftreff TuS Mondorf“ wird der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf in Verbindung mit dem REWE-Markt Mondorf und der Deutschen Angestellten-Krankenversicherung (DAK - Gesundheit) am Dienstag, 26. März, seinen Beitrag am „bewegteren Niederkasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen.

Alle sportlich interessierten Niederkasseler Bürgern, allen Jugendliche und Kinder können unter der Anleitung von fachkundigen und vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Betreuern eine Lauf-, Walking- oder Nordic-Walking-Einheit absolvieren oder sich einmal von den Betreuern in Lauf- und Walking-Fragen beraten zu lassen. Für den aktiven Teil der Veranstaltung sollte man natürlich in Sportsachen er-

scheinen und zum Umziehen hinterher trockene Kleidung mitbringen.

Jeder aktive Teilnehmer erhält auch die offizielle Erinnerungsmedaille für 2013 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

Und Bewegung hat überaus positive Auswirkungen: Regelmäßiges Training dient nicht nur der Erhaltung der Gesundheit, sondern kann bei bestimmten Erkrankungen auch oft effektiver sein als teure Medikamente. Da kommt das Angebot des Lauf- und Walking-Treffs TuS Mondorf gerade recht. Es gilt die Devise: Schuhe schnüren, Sportkleidung anziehen und mit einem Lächeln auf den Lippen die ersten Frühlingslüftchen spüren.

Gemeinsame Studien der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Bielefeld zeigen: Teilnehmer umfassender Lauftrainings erfahren nicht nur eine deutliche Verbesserung der körper-

lichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens, sondern auch eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass mit einem ganzheitlichen Ausdauertraining verschiedene körperliche Beschwerden, wie Rückenschmerzen, erheblich nachließen. Voraussetzung ist allerdings ein umfassendes Ausdauertraining, wie es der LT TuS Mondorf umsetzt.

Weitere Auskünfte erhalten Interessierte bei Helmut Otto (Gesamt Lauftreff), 02208-3354 oder helmut.otto@lauftreff-mondorf.de, Ulrike Woll (Walking), 0228-454554 oder woll.mondorf@t-online.de, Doris Mundorf (Walking), 0228-4109965 oder doris.mundorf@t-online.de, Maria Wilke (Nordic Walking), 02208-2931 oder maria-wilke@gmx.de, sowie Walter Pecher (Jugend-Lauftreff), 02208-72006, bwpecher@gmx.de.

NWE, 23-03-13

MOT, 25-03-13

REWE

Tel.: 02 28 / 9 71 11 26
Provinzialstraße 62

MONDORF



Fit in den Frühling!

Zusammen mit dem Lauftreff TuS Mondorf und der DAK laden wir Sie zum Start in den Lauf- und Walkingfrühling ein. Treffpunkt für Einsteiger und Fortgeschrittene:

26. März 2013 um 18:30 Uhr am
Parkplatz Rheinallee in Mondorf