

## Lauftreff zur Winterzeit

(HO) - Nun, da die Jahreswende schon wieder zwei Monate zurückliegt, können die vielen guten Vorsätze, zum Beispiel etwas für seine Gesundheit zu tun, die manch einer in der Silvesternacht sich vorgenommen hat, auch in die Tat umgesetzt werden.

Der LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf hilft gerne diese Vorsätze zu realisieren.

Dienstags (Lauftreff und Nordic Walking-Treff) und mittwochs (Walking-Treff) um 18.30 Uhr



und donnerstags der Jugend-Lauftreff für Kinder ab 7 Jahren um 17:15 Uhr jeweils auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf bietet der Lauftreff allgemein allen Interessierten die Möglichkeit, im Rahmen ihres Leistungsstandes sich eine Stunde lang in der frischen Luft zu bewegen. Gelaufen bzw. gewalkt wird bei jeder Witterung (ausgenommen bei Extremsituationen). In jedem Fall wird vor Ort entschieden, ob gestartet wird, oder nicht.

In verschiedenen unterschiedlichen Leistungsgruppen, vom Anfänger/in bis zu den Fortgeschrittenen kann sich jeder einer Gruppe anschließen.

2-3 Walkinggruppen und 7 Laufgruppen bieten für jeden etwas. Erfahrene, vom Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildete Betreuer und Betreuerinnen, leiten die jeweiligen Gruppen und achten darauf, dass nach Möglichkeit keiner überfordert wird. Dazu gehört natürlich auch

die eigene Einschätzung eines jeden Teilnehmers über seinen eigenen Leistungsstand.

Also, alle Ausreden, die man sich zurecht gelegt hat, gelten nun nicht mehr. Wir treiben Sport nach dem Motto: "Frisch ans Werk, packen wir es an". Ein Versuch beim LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf, dem freundlichen Lauftreff in Ihrer Nähe, lohnt sich immer. □

MOZ, 04.03.13