

Ausdauertraining beim Lauftreff

Mondorf (den). Auch im Winterhalbjahr ist der Jugend-Lauftreff (JLT) des Lauf- und Walkingtreffs TuS Mondorf aktiv. Der JLT sucht dabei besonders in der Winterzeit dringend „Nachwuchs“.

Der JLT richtet sich mit seinem speziellen Laufangebot an alle laufbegeisterten Kinder und Jugendliche, die Spaß am Laufen haben und „laufend“ etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten. Gerade als Ergänzung zum Schulsport und Abbau von Schul- oder Hausaufgabenstress bietet sich das Angebot des JLT an.

Alle interessierten Läufer ab sieben Jahren treffen sich derzeit alle 14 Tage in geraden Wochen donnerstags um 17.15 Uhr am Lauftrefftreffpunkt am Parkplatz Rheinallee zwischen Rhein-Fähre und Kinderspielplatz.

Die Winterlaufstrecke führt vom Treffpunkt auf dem Damm in Richtung Rheidt bis hin zum Rheidter Werth. Da es sich ausschließlich um befestigte Wege handelt, kann auch bei einsetzender Dämmerung und widrigen Wetterverhältnissen noch gut gelaufen werden.

Eingeteilt in mehrere Neigungsgruppen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen wird versucht, die Ausdauer von Laufstunde zu Laufstunde zu verbessern. Da drei ausgebildete Betreuer zur Verfügung stehen, kann ein qualifiziertes Lauftraining angeboten werden.

Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung (Wechselbekleidung) und natürlich etwas zum Trinken sollte jeder Läufer mitbringen. Nähere Infos bei Walter Pecher, 02208-72006 oder www.lauftreff-mondorf.de.

NJK, 10-02-16