



■ Bunt angezogen, gut drauf - die Teilnehmer beim Lauf- und Walking-Treff freuen sich über neue Begeisterte. FOTO: LAUFTREFF

Alle wollen laufen & walken

Was ist dran, am Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

Mondorf. Es gab eine enorm große Beteiligung beim ersten Lauf nach der Zeitumstellung auf das Sommerhalbjahr 2016. Fast 50 Teilnehmer trafen sich auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf, um sich nun wieder in der Natur sportlich zu betätigen. Demgemäß war auch die gute Stimmung quer durch alle Gruppen zu spüren. Erfreulich, dass besonders auch die Einsteiger wieder diese Gelegenheit zum sportlichen Tun nutzten.

Die beim Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten

Lauftreff-Betreuer vermitteln gekannt und profihaft ihre erlernten Lauf-Grundlagen. Gelaufen bzw. gejoggt wird immer eine Stunde. Nach einer kurzen Aufwärmphase und einer Erklärung, was man unter Jogging versteht und wie dies formgerecht in die Tat umgesetzt wird, beginnt das eigentliche Training und wird wieder mit Dehn-Gymnastik beendet.

Bereits nach einem kurzen Schnupperkurs im Lauf-, Walking-, Nordic Walking- oder Jugend-Lauf-Treff wird man schnell feststellen, dass Laufen oder Walken etwas anderes ist als nur ein Bein vor das andere zu setzen. Neben unbestrittenen positiven gesundheitlichen Effekten schult

langsamer Dauerlauf die mentale Stärke, bietet zudem die Chance prima nachzudenken. Stress abzubauen und durch Wachrufen von Urinstinkten sich wieder als ein Glied der Natur zu empfinden.

Im Gegensatz zu Kraft- und Schnellkraftsport bringen Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf usw., vernünftig betrieben, positive Anpassungen im Herz-Kreislauf- und Immunsystem, Bewegungsapparat, in Lungen und anderen lebenswichtigen Organen. Bei Ausdauersport wird ohne Pause über einen längeren Zeitraum ein großer Teil der Körpermuskulatur benutzt. Erst

das setzt den Reiz die sauerstofftransportierenden Systeme und den Stoffwechsel zu optimieren.

„Wenn ein Einsteiger den Mut hat, zum LT TuS Mondorf zu kommen, dann müssen die Betreuer ihnen beweisen, dass sie es schaffen“, teilt der Lauf- und Walking-Treff-Leiter Michael Schoring auf Befragen mit.

Wer vorbei kommen möchte, um selbst die Frage zu beurteilen: „Was ist dran am LT TuS Mondorf?“ erhält weitere Auskünfte bei Michael Schoring, an den Trainingstagen oder telefonisch unter 0228-9096954 oder 0176-43490251. Internet: www.lauftreffmondorf.de, eMail: schorings@web.de.

NDK, 04-05, 2016