

Was ist dran, am Lauf- und Wal- king-Treff TuS Mondorf

Alle wollen wal- ken und laufen...

(Ho) - Ja, was ist dran am LT
TuS Mondorf?

Zumindest gab es eine enorm große Beteiligung beim ersten Lauf nach der Zeitumstellung auf das Sommerhalbjahr 2016! Fast 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich Anfang April 2016 auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf um sich nun wieder in der erwachenden Natur sportlich zu betätigen. Und können sich 50 Aktive irren? Demgemäß war auch die gute Stimmung quer durch alle Gruppen zu spüren. Erfreulich, dass besonders auch die Einsteiger wieder diese Gelegenheit zum sportlichen Tun nutzen.

Die beim Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Lauftreff-Betreuerinnen und -Betreuer vermitteln gekonnt 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! Manche sagen: „Ausdauersport ist öde“ oder „Sport ist Mord“ usw. Vielleicht können sie mit sich selbst nicht alleine sein? 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.

Wieso Ausdauersport? Wer rastet der rostet, sagt man. 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. Sprinten, Springen oder Werfen erhöht weder Herz-Kreislauf-Fitness, noch verbessert es die Cholesterinwerte! Gute Gründe also für den Ausdauersport.

Laufen und/oder Walken hat viele Vorteile, z.B. ist dies
- Ausdauersport, - kostengünstig, - wenig zeitaufwendig
- einfach zu erlernen, - ganzjährig möglich
- überall zu betreiben, - umweltschonend
- gemeinsam mit der ganzen Familie, zur gleichen Zeit zu betreiben

„Wenn eine Einsteigerin oder ein Einsteiger den Mut hat, zum LT TuS Mondorf zu kommen, dann müssen die Betreuerinnen bzw. Betreuer ihnen beweisen, dass sie es schaffen“, teilt der Lauf- und Walking-Treff-Leiter Michael Schoring auf Befragen mit. „Die Einsteiger haben es einfach verdient, dass sie von qualifizierten und extra ausgebildeten Läuferinnen und Läufern eingewiesen werden.“

Wann kommen Sie einfach einmal vorbei, um das Ganze aus der Nähe zu betrachten und selbst die Frage zu beurteilen: „Was ist dran am LT TuS Mondorf?“

Weitere Auskünfte bei Michael Schoring, an den Trainingstagen oder telefonisch unter 0228-9096954 oder 0176-43490251

Internet: www.lauftreff-mondorf.de, eMail: schorings@web.de □

MoZ, 08-25-16