

# Auch im LAUF- und WALKING-TREFF TuS Mondorf ist Laufen, Nordic Walken oder Walken eben mehr...

... 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 oder langsames Walking 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 Schnelldauersportarten wie Laufen, 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 Walking hat viele Vorteile, denn beides ist eine Ausdauersportart und ist daher

**- kostengünstig**

ein LAUF-TREFF im allgemei-

nen sollte, so ist es vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) vorgeschrieben, an einen bestehenden Verein angeschlossen sein. Aus diesem Grunde ist der LAUF- und WALKING-TREFF (LT) aus Niederkassel-Mondorf auch am Verein TuS Mondorf angehängt. D.h., eine Mitgliedschaft im Verein ist wegen Breitensportzugehörigkeit nicht unbedingt erforderlich, es wird natürlich niemand an einer Mitgliedschaft beim im TuS Mondorf „gehindert“! Allerdings sind nur Mitglieder und Erfüllungsgehilfen des LT auch versichert. Für den Lauftreff wird im TuS Mondorf ein Inaktivenbeitrag berechnet..

**- wenig zeitaufwendig**

Im LT TuS Mondorf wird immer an den Haupttrainingstagen, dienstags für Laufen und Nordic Walken und mittwochs für Walken, eine Stunde trainiert.

**- einfach zu erlernen**

Im LT TuS Mondorf werden Sie, besonders die Einsteiger, die sich bisher noch nie läuferisch oder walkerisch betätigt haben, durch beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildete Lauf- bzw. Walking-Betreuer langsam an diese neue sportliche Aktion herangeführt.

**- ganzjährig möglich**

Im LT TuS Mondorf wird ganzjährig dienstags ab 18:30 Uhr Nordic Walking und Laufen und donnerstags ab 18.00 Uhr Laufen/Ausdauertraining betrieben und mittwochs zur gleichen Zeit ebenfalls ganzjährig gewalkt.

**- überall zu betreiben**

Der LT TuS Mondorf beläuft

oder bewalkt im Sommer immer die herrlichen Siegauen und im Winter den Rheindamm – und dies auch immer in den Ferien!

**- umweltschonend**

Der LT TuS Mondorf beläuft oder bewalkt immer nur die ausgewiesenen Wege in den Siegauen bzw. auf dem Rheindamm. und gemeinsam mit der ganzen

Familie, zur gleichen Zeit zu betreiben und wo kann man das schon in dieser Form?

**Wann kommen Sie einmal vorbei?**

Ansprechpartner:

Michael Schoring, Tel. 0228-9096954 oder an den Trainingstagen oder im Internet unter: [www.lauftreff-mondorf.de](http://www.lauftreff-mondorf.de)

MOE, 07-08-16