

Ein „Mehr“ beim Sport

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

Mondorf. ...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. Wer rastet der rostet, sagt man. Im Gegensatz zu Kraft- und Schnellkraftsport bringen Ausdauersportarten 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. **LESEN**

SIE MEHR IM INNENTEIL



■ **Nordic Walken macht Spaß - besonders wenn man es in Gemeinschaft ausübt.**

FOTO: LAUFTREFF

Bewegung kann mehr sein

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

Mondorf. Laufen und/oder Walking hat viele Vorteile, denn beides ist eine Ausdauersportart und ist daher

Kostengünstig: ein LAUF-TREFF im allgemeinen 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) auch am Verein TuS Mondorf angehängt. Das heißt, eine Mitgliedschaft im Verein ist wegen Breitensportzugehörigkeit nicht erforderlich, es wird natürlich niemand an einer Mitglied-

schaft 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 an den Haupttrainingstagen, dienstags für Laufen und Nordic Walken und mittwochs für Walken, eine Stunde trainiert.

Einfach zu erlernen: Im LT TuS Mondorf werden alle, 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 die 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 Uhr Laufen/Ausdauertraining betrieben und mittwochs zur gleichen Zeit ebenfalls ganzjährig gewalkt.

Überall zu betreiben: Der LT TuS Mondorf beläuft oder bewalkt im Sommer die Siegauen und im Winter den Rheindamm – und dies auch immer in den Ferien.

Umweltschonend: Der LT TuS Mondorf beläuft oder bewalkt nur die ausgewiesenen Wege in den Sieg-Auen bzw. auf dem Rheindamm.

Wer jetzt Lust hat, etwas für seine Gesundheit und Fitness zu tun, informiert sich bei Michael Schoring, 0228-9096954, an den Trainingstagen oder auf www.lauftreff-mondorf.de.

NDK, 03-08-2016