

# Laufen auch im Winter gesund



Der Lauftreff vor dem Trainingsstart am Treffpunkt an der Rheinallee in Mondorf.

FOTO: LAUFTREFF

Das Winter-Halbjahr im gesamten Lauftreff - auch am Rhein im Gebiet der „Unteren Sieg“ wird es bald herbstlich und leider auch winterlich

**Mondorf.** Auch beim Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf kehrt diese Woche das Winter-Halbjahr ein und der LT TuS Mondorf stellt deshalb ab Oktober vom Sommer- auf das Winter-Halbjahr um.

Das heißt, dass auch in der immer unfreundlicher werdenden Jahreszeit mit Regen, Sturm und Kälte die Angebote, wie schon seit 31 Jahren, weiter aufrecht gehalten werden.

Ein Wahlspruch der großen Läufer- und Walkerschar lautet: Es gibt kein schlechtes Wetter,

nur ungeeignete Kleidung. So kann man ohne weiteres auch dieser Jahreszeit immer noch einige gute Seiten abgewinnen, denn Bewegung ist und bleibt wichtig für jedermann/frau - egal zu welcher Jahreszeit und eben auch egal bei welchem Wetter.

Darum sollte jeder das Angebot der Leichtathletik-Abteilung im TuS Mondorf nutzen, immer dienstags ist Lauf- und Nordic Walking-Tag, immer mittwochs ist Walkingtag und donnerstags ist in geraden Wochen alle vierzehn Tage der Jugend-Lauftreff der Laufabteilung an der Reihe.

Jeder kann mitmachen, vom Einsteiger bis zum engagierten Läufer oder Powerwalker.

Dienstags treffen sich Läufer und Läuferinnen um 18.30 Uhr

am Treffpunkt des Lauf- und Walking-Treffs, auf dem Parkplatz an der Rheinallee in Mondorf. Von dort wird gemütlich, je nach Neigung in mindestens fünf Gruppen, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, gelaufen.

Ebenfalls dienstags trifft sich um 18.30 Uhr am Treffpunkt der Nordic Walking-Treff.

Weiterhin ist mittwochs Haupt-Walking-Tag. Auch hierzu trifft man sich zur bekannten Zeit, um 18.30 Uhr, am Treffpunkt. Zum Walken werden mindestens drei Gruppen, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, angeboten.

Donnerstags trifft sich hier der Jugendlauf-Treff um 17.15 Uhr. Dieses Angebot richtet sich an Kinder ab sieben bis etwa 13

Jahren und findet in geraden Wochen alle vierzehn Tage statt.

Die einzelnen Gruppen aller Lauf- und Walking-Teile werden von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuern begleitet und können deshalb auch die wesentlichen Grundkenntnisse an die Aktiven vermitteln. Die wirklichen Einsteiger werden dabei von den ausgebildeten Lauf- bzw. Walking-Betreuern und von vielen erfahrenen Läuferinnen und Läufern bzw. Walkerinnen und Walkern betreut, die jedem Interessierten mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Weitere Infos bei Michael Schoring, 0228-9096954 (Laufen und Gesamt Lauftreff), eMail: schoring@web.de.

NOK, 03.10.18