

Trimm dich fit Sportabzeichen im Sportpark Süd (SPS)

Von Helmut Otto

Jeder Schritt, jede Bewegung mehr am Tag kann helfen, den Blutzucker zu senken! Jetzt im Frühling gibt es immer mehr Gesundheitsaktionen z.B. der „Trimm Trab ins Grüne“ des Mondorfer Lauftreffs am 14. April 2015 um 18:15 Uhr Parkplatz Rheinallee in Mondorf, die zeigen, wie schnell und einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt.

Auto, Fahrstuhl und Rolltreppe – unser Alltag ist schon sehr bequem! „Doch wer Bewegung vermeidet, nimmt sich die Chance, den eigenen Stoffwechsel positiv zu beeinflussen“, sagte einmal Dr. Thomas Wessinghage, ein bekannter Sportarzt und Recht hat er.

Aus diesem Grunde werden die beiden Sportvereine im Sportpark Süd (SPS) Hertha Rheidt und der TuS Mondorf auch im vor uns liegenden Sommer-Halbjahr gemeinsam auf dieser herrlichen Sportanlage im Niederkasseler Süden das Training, also die Vorbereitungen auf das Deutsche Sportabzeichen (DAS), und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens



durchführen.

In Verbindung mit dem Stadt-sportverband Niederkassel gibt es, wie bereits bekannt, in Niederkassel zwei Sportabzeichen-Stützpunkte, Niederkassel-Nord in Lülldorf und Niederkassel-Süd in Rheidt.

Trainings- und Abnahmetermine werden im SPS freitags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr angeboten. Diese Termine finden jeweils am 2. Freitag im Monat statt.

Die einzelnen Abnahm- und Trainingsetage im Jahre 2015:

- 8. Mai 2015

- 12. Juni 2015

- 10. Juli 2015 (Sommerferien)

- 14. August 2015

- 11. September 2015

- 09. Oktober 2015 (Herbstferien)

Der Abschlusstermin ist der 23. Oktober 2015.

Darüber hinaus können natürlich spezielle Einzeltermine vereinbart werden.

Und das Schöne hieran ist: Jeder kann mitmachen und jeder, der sich dem „bewegteren Niederkasseler Leben“ anschließen möchte, kann das DSA erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereines ist!

Interessierte werden in Sportsa-

chen pünktlich im SPS erwartet.

Interessierte sollten sich bitte vor Trainingsbeginn mit den neuen Regeln z.B. unter <http://www.lauftreff-mondorf.de> vertraut machen.

Kommen Sie doch auch einmal vorbei, und probieren Sie aus, wie man der Alltagsbequemlichkeit ganz einfach auf die Sprünge helfen kann!

Auskunft:

- **Mathias Jehmlich** (Hertha Rheidt), Tel. 0157-76660644

- **Helmut Otto** (TuS Mondorf), Tel. 02208-3354



» ERSTE MELDUNG

Die Verleihung des Sportabzeichens 2014 wird am Samstag, 21. März, anlässlich der „Familien-Sportnacht“ um 19 Uhr in der Dreifach-Turnhalle Mondorf vorgenommen.

MDE, 14-03-15

NJK, 18-03-15