

# Trimm dich fit

## Sportabzeichen nun auch 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, 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 Sport-

arzt 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 Sportabzeichen, 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 Lülsdorf 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.

**Termine :**

**11. Mai 2012,**  
**08. Juni 2012,**  
**13. Juli 2012,**  
**10. August 2012,**  
**14. September 2012,**  
**12. Oktober 2012 und**  
**als Abschlusstermin 26. Oktober 2012.**

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 Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereines ist!

Interessierte werden in Sportsachen pünktlich im SPS erwartet. Der Landessportbund NRW sagt hierzu: „Überwinde Deinen inneren Schweinehund – Gesundheit braucht Bewegung“!

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

Auskunft: Helmut Otto,  
Tel. 02208-3354



MOZ 21-04-12

## Nordic Walking

Zum Kennenlernen beim Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf

(HO) - Neue Nordic Walking Kurse zum Kennenlernen und besonders zur Verbesserung der Technik bietet ab sofort stets am ersten Samstag im Monat der Nordic Walking-Treff des TuS Mondorf an.

Folgende weitere Nordic Walking-Ausbildungstermine wurden zwischenzeitlich für die einzelnen Kurse festgelegt:

**05. Mai 2012**  
**09. Juni 2012**  
**06. Juli 2012**  
**06. Oktober 2012**

Generell sind die Kurs-Termine immer bei der Leiterin, Maria Wilke, unter Tel. 02208-2931 zu erfragen. Bei ihr erfahren Sie auch Beginn und Treffpunkt des jeweiligen Kurses. □



MOZ, 21-04-12