



■ Das Deutsche Sportabzeichen können alle machen - von Klein bis Groß und von Jung bis Alt. FOTO: PRIVAT

„Trimm dich fit!“

Sportabzeichen nun auch im Sportpark Süd (SPS)

Niederkassel. Jeder Schritt, jede Bewegung mehr am Tag kann helfen, den Blutzucker zu senken. Jetzt im Frühling gibt es immer mehr Gesundheitsaktionen, beispielsweise der „Trimm Trab ins Grüne“ des Mondorfer Lauftreffs am 26. März um 18.30 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.

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 der Sportanlage im Niederkasseler Süden das Training, also die Vorbereitungen auf das Deutsche Sportabzeichen (DSA), und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens durchführen.

In Verbindung mit dem

Stadtsportverband Niederkassel gibt es in Niederkassel zwei Sportabzeichen Stützpunkte, Niederkassel-Nord in Lülldorf und Niederkassel-Süd in Rheidt.

Trainings- und Abnahmetermine werden im SPS freitags von 18 bis 19 Uhr angeboten. Diese Termine finden jeweils am zweiten Freitag im Monat statt: 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 9. August, 13. September, 11. Oktober und als Abschlusstermin am 25. Oktober.

Darüber hinaus können natürlich spezielle Einzeltermine vereinbart werden.

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.

Der Landessportbund NRW sagt hierzu: „Überwinde Deinen inneren Schweinehund – Gesundheit braucht Bewegung“!

Zum 100-jährigen Jubiläum des DSA gibt es einige Änderungen in den Abnahmeregeln. Interessierte sollten sich vor Trainingsbeginn mit den neuen Regeln unter <http://www.lauftreff-mondorf.de> vertraut machen. Infos bei Mathias Jehulich, 0157-76660644 und Helmut Otto, 02208-3354.