

Für jeden das Richtige dabei



■ Laufen, Walking und Nordic Walking für jedes Alter bietet der Lauftreff des TuS Mondorf. FOTO: PRIVAT

Mondorf. Fit werden für den Frühling und den Sommer - das geht mit Laufen, Walking und Nordic Walking beim Lauftreff des TuS Mondorf. Optimale Zugangsbedingungen finden hier nicht nur ambitionierte Hobbysportler, sondern auch (Wieder-)Einsteiger, gesundheitlich vorbelastete,

übergewichtige und ältere Personen. Alle Interessenten werden langsam an die jeweilige Sportart herangeführt und können das Training ihren individuellen Gegebenheiten anpassen. Nähere Informationen gibt es bei Helmut Otto unter 02208-3354 oder unter www.lauftreff-mondorf.de.

Trainieren für das Sportabzeichen

Mondorf/Rheidt. FC Hertha Rheidt und TuS Mondorf bieten im Sommer wieder Trainingsmöglichkeiten und Abnahme für das Deutsche Sportabzeichen an.

An insgesamt sieben Terminen können sportbegeisterte Bürger - auch ohne Mitgliedschaft in einem Verein - versuchen, im Sportpark Süd die Bedingungen für das neue Deutsche Sportabzeichen zu erfüllen.

Die Termine sind immer am zweiten Freitag im Monat von 18 bis 19 Uhr und zwar am 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 9. August, 13. September, und 11.

Oktober. Eine Abschlussveranstaltung findet am 25. Oktober statt.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für die sportliche Leistungsfähigkeit und ein staatlich anerkanntes Ehrenzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes. Die Anforderungen sind dem Alter entsprechend gestaffelt. Für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen sind besondere Bedingungen vorgesehen. Nähere Informationen gibt es bei Mathias Jehmlich unter 0157-76660644 oder bei Helmut Otto unter 02208-3354.

NDK, 08.05.13