



Das Sportabzeichen kann jeder ablegen - egal wie alt er ist. Kinder werden sicher eher spielerisch ans Training herangeführt, aber die „Großen“ stellen auch eine Vorbildfunktion dar.

FOTO: TuS MONDORF

# Sportabzeichen ablegen

Sportabzeichen in Niederkassel Süd im Sportpark Süd - man trifft sich jeweils am zweiten Freitag im Monat

**Mondorf/Rheidt.** Am 12. Mai, 9. Juni, 14. Juli, in den Sommerferien am 11. August und dann am 8. September und dann am 13. Oktober werden im Sportpark Süd von 18 bis 19 Uhr Trainings- und Abnahmetermine angeboten.

Der Abschlusstermin findet in den Herbstferien am 27. Oktober statt. Darüber hinaus können spezielle Einzeltermine vereinbart werden.

Jeder kann mitmachen und jeder, der sich dem „bewegteren Niederkasseler Leben“ anschließen möchte, kann das

Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für die sportliche Leistungsfähigkeit. Es ist ein staatlich anerkanntes Ehrenzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Nicht nur Jugendliche sondern auch Senioren können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. „Sport im Alter“ und Bewegung schadet nicht. Regelmäßiger Sport bedeutet körperliche und geistige Fitness.

Dann ist das Sportabzeichen eine Herausforderung auch im hohen Alter, denn die altersgerechten Prüfungsbedingungen, wählt man selbst aus. Jeder Senior kann das Sportabzeichen erwerben.

Die Vorbereitung auf das Sportabzeichen sollte sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Altersgerechtes Üben unter fachlicher Anleitung durch ausgebildeten Übungsleiter ist empfehlenswert.

Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness.

Hier noch eine Empfehlung für die Senioren: Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen, wenn Sie über 60 Jahre sind und sich zum ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Jeder kann die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens erfüllen, auch wenn er nicht Mitglied in einem Sportverein ist. Die Anforderungen sind dem Alter entsprechend gestaf-

felt. Für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen sind besondere Bedingungen vorgesehen.

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

Interessierte sollten sich vor Trainingsbeginn mit den einzelnen Disziplinen und den jeweils zu erbringenden Leistungen z.B. unter <https://sportabzeichen.splink.de/> oder unter <http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/materialien/> vertraut machen.

Weitere Infos gibt es bei Matthias Jehmlich (FC Hertha Rheidt), 0157-76660644 und bei Helmut Otto (TuS Mondorf), 02208-3354.

NOK, 03-05-17