

Sportabzeichen in Niederkassel Süd im Sportpark Süd

Wie viele Aktiven erhalten 2018 den Fitness-Nachweis ?

(Or) - Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Kondition sind gefragt, wenn man das Deutsche Sportabzeichen meistern will.

Um möglichst viele Sportlerinnen und Sportler zu animieren, sich die überdurchschnittlich und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit bescheinigen zu lassen, gibt es in Niederkassel zwei Möglichkeiten: Niederkassel Nord bei der LüRa oder Niederkassel Süd im Sportpark Süd in Niederkassel-Rheidt bei dem FC Hertha Rheidt und dem TuS Mondorf.

Auf dem Sportplatz im Sportpark Süd finden jeweils am 2. Freitag im Monat von 18:00 Uhr

bis 19:00 Uhr an folgenden Terminen Abnahme- und Trainingsmöglichkeiten statt:

10. August 2018 = Sommerferien

14. September 2018

28. September 2018

12. Oktober 2018

26. Oktober 2018 = Abschlusstermin in den Herbstferien

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!

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

Hallo Senioren, nicht nur Jugendliche sondern auch Senioren können das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

"Sport im Alter" und Bewegung schadet nicht!

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

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

Interessierte sollten sich vor Trainingsbeginn mit den einzel-



nen Disziplinen und den jeweils zu erbringenden Leistungen z.B. unter

<https://www.deutsches-sportabzeichen.de> oder unter <https://sportabzeichen.dosb.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 (FC Hertha Rheidt), Tel. 0157-76660644

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

MOE, 22.07.18