

Sportabzeichen im Sportpark Süd (SPS)

(OT) - 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“, 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 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 Deutsche Sportabzeichen (DAS), und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens durchführen.

Auch für Menschen mit Behinderung gibt es in Niederkassel Abnahme-Beauftragte, die mit einer Zusatzberechtigung ausgestattet sind, sodass auch Behinderte bewegt durchs Leben gehen können.

Hallo Senioren, 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 unsere 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.

In Verbindung mit dem Stadt-sportverband Niederkassel gibt

es, wie bereits bekannt, in Niederkassel zwei Sportabzeichen-Stützpunkte, Niederkassel-Nord in Lülldorf 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.

Die einzelnen Abnahm- und Trainingsetage im Jahre 2017:

12. Mai 2017

09. Juni 2017

14. Juli 2017

11. August 2017

08. September 2017

13. Oktober 2017

Der Abschlusstermin findet in den Herbstferien am 27. Oktober 2017. 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 DSA erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereines ist!

Interessierte werden in Sportsachen pünktlich im SPS erwartet. 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.

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

Auskunft:

• **Mathias Jehmlich** (Hertha Rheidt), Tel. 0157-76660644

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



Mo, 11.05.17