

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Vereine bieten abwechslungsreiches Programm - Trainieren für's Sportabzeichen



Regelmäßiger Sport bedeutet körperliche und geistige Fitness. Deshalb ist es in jedem Alter wichtig, sich fit zu halten.

Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB NRW

Niederkassel. Gerade jetzt im Frühling gibt es immer mehr Gesundheitsaktionen, um lange fit zu bleiben. So bietet der Mondorfer Lauftreff am Dienstag, 4. April, ab 18 Uhr einen „Trimm Trab ins Grüne“ ab Parkplatz Rheinallee in Mondorf. Die beiden Sportvereine im Sportpark Süd, Hertha Rheidt und TuS Mondorf, werden auch im kommenden Sommerhalbjahr auf der Sportanlage im Niederkasseler Süden die Vorbereitungen und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens durchführen - egal, ob Jugendliche oder Senioren, ob mit oder ohne Behinderung. Trainings- und Abnahmetermine sind freitags von 18 bis 19 Uhr: 12. Mai, 9. Juni, 14. Juli, 11. August, 8. September, 13. und 27. Oktober. Weitere Infos: Mathias Jehmlich, 0157-76660644, Helmut Otto (TuS Mondorf), Tel. 02208-3354.

NWE, 01-04-17