

Sportabzeichen-Treff

(6. Mai bis Ende September auf dem [Sportplatz Mönshheim](#))

Montag ab 18.30 Uhr

Ski- und Fitnessgymnastik

(Oktober bis Ende März in der [Sporthalle Mönshheim](#))

Mittwoch, 19.00 -20.00 Uhr

An zwanzig Abenden wollen wir unsere allgemeine Kondition und Beweglichkeit verbessern. Dies soll durch Laufen, Springen, Kräftigen und Dehnen geschehen, wobei uns die Musik kräftig unterstützen wird

Koordinator Breitensport

[Walter Knapp](#)



Deutsches Sportabzeichen – das Zeichen für mehr Sport und Erfolg im Leben!

Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern:

- Lernen Sie sich besser kennen!
- Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt!
- Bereichern Sie Ihre Freizeit um neue sportliche Erfolgserlebnisse!
- Schöpfen Sie Kraft für den Alltag!
- Gewinnen Sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!
- Setzen Sie Zeichen für ein aktives und erfolgreiches Leben!
- Holen Sie sich den objektiven Beweis für überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit und Fitness!

Wenn Sie sich an die „richtig fit“-Regeln für mehr Lebensqualität durch Sport halten, können Sie es schaffen:

- Mach es regelmäßig!
- Mach es richtig!
- Mach es mit Maß!
- Mach es mit Spaß!

Die einzelnen Bedingungen finden Sie unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Das Abzeichen mit Ordenscharakter kann an Frauen und Männer ab 18 Jahren verliehen werden. Für Kinder- und Jugendliche (8-17 Jahre) wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen. Für Menschen mit Behinderung gibt es das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ mit Übungen, die auf die jeweilige Art der Behinderung abgestimmt sind.

Die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens müssen innerhalb eines Kalenderjahres (1.1.-31.12.) absolviert werden. Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.

Was besonders interessant ist:

Bei manchen Krankenkassen gibt es Bonuspunkte für den Nachweis des erfolgreich abgelegten Sportabzeichens!



Unser Programm ist so ausgelegt, dass die unterschiedlichsten Bedürfnisse erfüllt werden: Viele wollen sich optimal auf die Beanspruchungen beim Skifahren vorbereiten und dadurch mehr Spass haben und gleichzeitig die Verletzungsgefahr reduzieren. Für die meisten jedoch ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, die Erhaltung der Gesundheit sowie das Erleben von Wohlbefinden zunehmend wichtiger. Unsere Skigymnastik soll ein allgemeines Fitness- und Gesundheitstraining sein, mit möglichst vielen positiven Wirkungen. Die Erfahrungen mit und am eigenen Körper; die Freude an der Bewegung; die Chance, sich mal richtig auszutoben, zu schwitzen, sich anzustrengen; die Möglichkeit, Freunde zu treffen oder auch neue Bekanntschaften zu machen; dies sind Anreize, sich an unserer Skigymnastik zu beteiligen. Deshalb, machen Sie den Mittwochabend zu Ihrem **Fitnessabend**.

Jede(r), ob Vereinsmitglied oder nicht, kann mitmachen.

Teilnahmegebühr: Vereinsmitglieder 5 €, Nichtmitglieder 50 €.