

Sportabzeichen-Saison beginnt am 1. Mai

Das Sportabzeichen soll der Gesundheit und Erholung vom Alltagsstress dienen. Es setzt sportliche Vorbereitung und Training voraus, um keine körperlichen Schäden zu nehmen. Sportärzte und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. empfehlen besonders Einsteigern und Teilnehmer/innen ab dem 40. Lebensjahr eine ärztliche Voruntersuchung.

Auch Menschen mit Behinderungen brauchen nicht zurückzustehen. Je nach Grad und Schwere der Behinderung können Ersatzübungen angeboten werden. Gerne helfen die Sportabzeichenprüfer/-innen bei der Auswahl der vom DOSB festgelegten Ersatzübungen.

Radfahren und Walking

Bei den Radfahrterminen startet jeder auf eigene Gefahr. Die Verkehrsregeln müssen beachtet werden und es besteht Helmpflicht.

200 m Radfahren und 7,5-km-Walking / Nordic-Walking

Sonntag, 1. Mai 2022

Start 08:00 Uhr und 08:30

Kombibad Paffrath, Borngasse 2, 51469 Bergisch Gladbach

20 km Radfahren

Sonntag, 12. Juni 2022 und Sonntag, 4. September 2022

Start 8:00 Uhr

Gemeinschaftsgrundschule Katterbach, Kempener Str. 187, 51467 Bergisch Gladbach.

Der Rundkurs ist drei Mal zu fahren.

Leichtathletik (Abnahmen und Training)

Stadion Paffrather Straße (BELKAW-Arena):

vom 4. Mai 2022 bis zum 28. September 2022 jeden Mittwoch ab 18 Uhr.

Stadion im Milchborntal, Hardtweg 42:

vom 9. Mai 2022 bis zum 26. September 2022 jeden Montag von 17-19 Uhr.

Schwimmen

Möglichkeiten bestehen in allen städtischen Schwimmbädern. Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf der Website der Bädergesellschaft.

Coronaschutzverordnung

Bei allen Veranstaltungen sind die jeweils aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung des Landes NRW zu beachten.

Viel Erfolg und Spaß beim Training und Erwerb des Sportabzeichens wünschen allen Teilnehmenden der Kreissportbund Rheinisch-Bergischer-Kreis e.V., der Stadtsportverband Bergisch Gladbach und die Bergisch Gladbacher Sportabzeichenprüfer/-innen.

Weitere Beiträge zum Thema