

SPORTABZEICHENTAGE 2018

Ob als Couchpotatoe
oder Fitnesscrack,
rein in die Sportschuhe und...



...mitgemacht beim
Deutschen Sportabzeichen!
Aktiv Dabeisein ist Alles!!

Für alle kleinen und großen Bürger der Gemeinde Grefrath!
Keine Mitgliedschaft in einem Sportverein erforderlich!

Lauf, Sprung, Wurf, Walking:
Mittwoch, 19. Sept. 2018
17:30 - 19 Uhr
Nierskampfbahn, Oedt



Auf der Leichtathletikanlage in Oedt
Ansprechpartner: Anne Breuer und Markus Hückelhoven
anne.breuer@tus-oedt.de 02158 5119
7,5-km-Walking durch die Niersauen
Ansprechpartnerin: Gabriele Wazlawik
gmwazlawik@t-online.de

Schwimmen:
donnerstags, Freibadsaison 2018
18 - 19 Uhr
Freibad, Grefrath
freier Eintritt für Sportabzeichenprüfung



Auf der 50-m-Bahn des Sportbeckens!

25m, 200m, 400m, 800m, Nachweis der Schwimmfähigkeit
je nach Anforderung der Altersgruppe
Ansprechpartner: Thomas Türk DLRG Ortsgruppe Grefrath
t.tuerk@gmx.de

Radfahren:
Freitag, 28. Sept. 2018
18 Uhr
Treffpunkt Kloster Mülhausen
(gegenüber neuem Schwesternhaus)



Auf einer vermessenen Strecke werden für die Gruppe Ausdauer
die Anforderungen für das 20-km-Radfahren geprüft.
Ansprechpartner: Helmut Burstedde
hburstedde@online.de, 02158 951274