

Rundschreiben 04/2017

Sport außerhalb des Hallenbades



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Landesverband Saar e.V.
Bezirk Saarlouis e.V.
Ortsgruppe Lebach e.V.

Thomas Endres
1. Vorsitzender
Kortenstraße 16
66822 Lebach
Telefon: 06888 2264072
Mobil: 0151 27185401
E-Mail: vorsitzender@lebach.dlrg.de
Internet: www.lebach.dlrg.de

13.05.2017

Wie schon im letzten Jahr wollen wir uns in 2017 innerhalb der Stadt Lebach präsentieren und an zwei sportlichen Angeboten teilnehmen. Dies soll einerseits dazu dienen, unsere Fitness – auch außerhalb unseres Elementes – zu verbessern und schließlich unter Beweis zu stellen. Andererseits gibt es von Seiten des Stadtverbandes der Sporttreibenden Vereine sowie der Sparkasse finanzielle Anreize für die Teilnahme an der Sportabzeichen-Aktion.

Im letzten Jahr konnten wir mit dem zweiten Platz beim Gruppenwettbewerb einen kleinen Zuschlag für unser Vereinskonto erwirtschaften, das den aktiven Mitgliedern bei Jugendaktionen wie unserem Zeltlager zu Gute kommt. In diesem Jahr besteht aufgrund eines Wettbewerbs der Sparkasse die Aussicht auf zusätzliche Gewinne.

Wir hoffen daher, viele bekannte – und vielleicht auch unbekannt, aber für die DLRG OG Lebach e.V. teilnehmende – Gesichter begrüßen zu können.

1) Sportabzeichen-Aktion

An den beiden **Samstagen, 10.06.2017** und **24.06.2017** findet das Training **nicht** im Hallenbad, sondern zu den gewohnten Uhrzeiten im Stadion in Lebach in der Dillinger Straße statt. Die Mitglieder aus den Trainingsgruppen anderer Wochentage können an diesen Samstagen ebenfalls zum Stadion kommen. Dort werden Prüfer für das Sportabzeichen und unsere Trainer anwesend sein, um mit Euch zu trainieren und auch die Prüfungen abzunehmen.

Zu absolvieren ist jeweils eine Übung aus den folgenden Bereichen:

- Ausdauer (z.B. **Schwimmen**, Laufen oder Radfahren)
- Kraft (z.B. Kugelstoßen, Medizinball-Weitwurf oder Standweitsprung)
- Schnelligkeit (z.B. **Schwimmen**, Laufen oder Gerätturnen)
- Koordination (z.B. Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball oder Seilspringen)

Besonders attraktiv ist dies für uns, da wir nur die Anforderungen in den Disziplinen „Kraft“ und „Koordination“ im Stadion absolvieren müssen und den Rest im Hallenbad während der normalen Trainingszeiten. Dies werden wir nach den Sommerferien in allen Gruppen durchführen.

Genauere Informationen (z.B. die individuellen Anforderungen) findet ihr hier: www.deutsches-sportabzeichen.de.

Falls jemand an den beiden Tagen verhindert ist oder nicht alle Prüfungen schafft, kann er diese an **jedem** Freitag ab 17:00 Uhr im Stadion in Lebach abnehmen lassen. Prüfer und Trainer des Stadtverbandes der Sporttreibenden Vereine in Lebach sind dann vor Ort.

2) Stadtlauf am Freitag, 23.06.2017

Beim Stadtlauf werden verschiedene Altersgruppen und Streckenlängen angeboten; man kann als Einzelperson oder als Staffel antreten! Weitere Infos findet ihr auf der Homepage des TV Lebach unter der Adresse: http://www.tv-lebach.de/fileadmin/user_upload/laufen/Stadtlauf/Stadtlauf2017_Flyer-final.pdf. Die Startgebühr wird von der DLRG OG Lebach e.V. übernommen! Bei Interesse könnt ihr euch mit euren Trainern in Verbindung setzen oder einfach eine Mail an heiko.schmitt@lebach.dlrg.de senden.

Wir treffen uns an diesem Tag um 17:00 Uhr auf dem Bitscher Platz. Die Anmeldung kann auch dann noch vor Ort erfolgen. Nach dem Lauf können wir den Abend noch gemütlich auf dem Stadtfest ausklingen lassen.

Wir laden **alle Mitglieder, incl. Eltern, Großeltern, Freunde und Bekannte** dazu ein, an den Aktionen teilzunehmen und ihre Fitness und damit ihre Gesundheit zu verbessern. Speziell bei der Sportabzeichen-Aktion hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass die Teilnahme als **Familie** viel Spaß macht und **jeder** Erfolge erleben kann.