

Der Re(h)aktiv Königswinter lädt zum Mitmachen ein

Europäische Woche des Sports

Vom 23. bis 30. September steht alles wieder unter dem Motto „It's time to #BeActive!“. Die Europäische Woche des Sports wurde 2015 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen, um dem Bewegungsmangel der Europäer*innen zu begegnen. Dieses Ziel soll durch eine europaweite Kampagne erreicht werden.

In diesem Jahr nimmt der Re(h)aktiv Königswinter an dieser bewegenden Veranstaltung teil, indem er eine Reihe von Schnupperstunden für die lokale Bevölkerung anbietet. Diese Gelegenheit bietet Interessierten die Möglichkeit, verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten auszuprobieren und in Bewegung zu kommen. Der Re(h)aktiv Königswinter freut sich, die folgenden Schnupperstunden während der Europäischen Woche des Sports anzubieten:

- In-Takt - Dehngymnastik mit Musik am 26. September

- Gesundheitszirkel am 27. September
- Starke Mitte - Beckenbodenprogramm nicht nur für den Mann am 28. September
- Pilates am 28. September

Diese abwechslungsreichen Aktivitäten sind für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und werden im Dorfgemeinschaftshaus Oelinghoven, Zur Heide 29a, 53639 Königswinter, stattfinden.

Die Teilnahme an diesen Schnupperstunden ist kostenlos, und alle sind herzlich willkommen, teilzunehmen. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder gerade erst anfangen möchten, es gibt für jeden etwas Passendes. Die Kurse werden von erfahrenen Trainern geleitet, die darauf achten, dass sie den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer gerecht werden.

Mehr Informationen zu den angebotenen Aktivitäten und zur Anmeldung erhalten Sie unter der E-Mail-Adresse



DOSB

kontakt@rehaktiv-gesundheitssport.de. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

Die Europäische Woche des Sports ist eine hervorragende Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen und die Vorteile einer gesunden, aktiven Lebensweise zu entdecken. Der Re(h)aktiv Königs-

winter freut sich darauf, Sie in dieser spannenden Woche willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen die Freude an der Bewegung zu feiern.

Kontakt:
E-Mail: kontakt@rehaktiv-gesundheitssport.de
Webseite: www.rehaktiv-gesundheitssport.de

Volleyballturnier am Möhnesee

HSGler verwandeln Acker in Spielfeld

Der Ski-Klub Soest e.V. lud am ersten Septemberwochenende zum 23. Open-Air-Volleyball-Turnier am Möhnesee ein. Die Volleyballer der HSG Siebengebirge e.V. nahmen teil, um sich auf die kommende Saison vorzubereiten, Teamgeist und Sonne zu tanken. Das Turnier bestand aus einem Warm-Up-Turnier am Samstag und dem Hauptturnier am Sonntag. Übernachtet wurde in Zelten auf der Wiese neben dem Klubhaus am See. „Wir waren sichtlich geschockt, als wir die Spielfelder sahen“, beschreibt Karten Klimmeck, Zuspielder der HSG die Situation am Freitag-nachmittag vor Ort. Die Spielfelder wurden in der vergangenen Nacht von Wildschweinen heim gesucht. Die HSGler machten sich bereits Sorgen um ihre Gesundheit und hofften auf eine Ausweichhalle. Die Mitglieder des Ski-Klubs nahmen die Situation allerdings gelassen und ließen sich Freitag nur einen Kubikmeter Sand bringen. Alles weitere wollte

man Samstagmorgen besprechen. Nach dem Zeltaufbau und mit vielen Fragen ließen die HSGler den Freitag Abend gepflegt mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. „Wollen sie nicht bald mal anfangen den Platz zu präparieren?“, fragte Björn Kosel, Mittelblocker der HSG, nach dem Frühstück und 3 Stunden vor Turnierbeginn. Aber auch hier zeigte sich der Ski-Klub äußerst entspannt und beendete erst einmal das Frühstück, bevor es an den Platz ging. „Dass wir erst den Platz präparieren, auf dem wir später spielen, sorgt für eine gewisse Erdung“, witzelt Jil Obermeyer, Libera der HSG, beim Grasnabenzpuzzel später. Mit der Hilfe aller bereits angereister Mannschaften, vielen Schaufeln, Schubkarren, Sand, Verdichtungsrollen und Geduld wurden dann nach 2 Stunden aus einem Acker drei ansehnliche Volleyballspielfelder. Das Turnier konnte starten und die HSGler schlugen sich mit dem 4. Platz von 11 gar



HSGlerInnen am Möhnesee

nicht mal so schlecht. Der Samstag Abend endete dann gegen halb eins nach einer Party am Klubhaus. „Um 9 Uhr treffen wir uns IM Möhnesee“, gab Pia Waeser, Zuspielderin der HSG, die Losung für den Sonntagmorgen aus. Während Nebel über den Möhnesee kroch, plantschten dann die HSGler im kühlen Nass

des Sees und wurden ganz schnell ganz schön wach - bereit für das zweite Turnier. Sonntag lief es nicht ganz so gut für die HSGler, denn sie wurden nur 8. von 13. „Die Platzierung ist zweitrangig, wichtig ist, dass wir als Team zusammengewachsen sind“, kommentieren Maria Wenzel und Bianca Polcha das Ergebnis.