

# SPORTABZEICHENTAGE 2017

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, 20. Sept. 2017**

**17:30 - 19 Uhr**

**Nierskampfbahn, Oedt**



Auf der Leichtathletikanlage in Oedt  
Ansprechpartner: Anne Breuer und Markus Hückelhoven  
([anne.breuer@tus-oedt.de](mailto:anne.breuer@tus-oedt.de) 02158 5119)

7,5-km-Walking durch die Niersauen  
Ansprechpartnerin: Gabriele Wazlawik  
([gmwazlawik@t-online.de](mailto:gmwazlawik@t-online.de))

## Schwimmen:

**Donnerstags, Freibadsaison 2017**

**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](mailto:t.tuerk@gmx.de))

## Radfahren:

**Freitag, 29. Sept. 2017**

**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**  
([h.burstedde@online.de](mailto:h.burstedde@online.de), 02158 951274)