

# INTEGRATION DURCH SPORT

DOSB

ΟΔΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



για την

ΕΠΑΡΧΙΑ RHEIN-SIEG



## Αθλητισμός στην επαρχία Rhein-Sieg

- Θέλετε να κινηθείτε; Έχετε όρεξη για άθληση; Ακούσατε για κάποιο άθλημα;
- Αναζητάτε μαθήματα σε κάποιο άθλημα ή μια μόνιμη ομάδα, στην οποία θέλετε να συμμετέχετε;
- Το παιδί σας ενδιαφέρεται για ποδόσφαιρο ή μπάσκετ, θέλει χορό ή ενόργανη;
- Θέλετε να συμμετάσχετε σε κάποιον αθλητικό σύλλογο και ψάχνετε τον σωστό σύλλογο για εσάς και την οικογένειά σας;
- Είναι σημαντικό για εσάς να μάθουν τα παιδιά σας την αμερόληπτη συμβίωση και τους κανόνες του αθλητισμού, αλλά και να βιώσουν την κοινή επιτυχία και αποτυχία;
- Σας ενδιαφέρει η κοινή άθληση των δημοτών με και χωρίς ιστορικό μετανάστευσης;

Για **νήπια και παιδιά** υπάρχουν πολλές δραστηριότητες, π.χ. ενόργανη γονέων-παιδιών, ενόργανη παιδιών, συμφιλίωση με το νερό, παιδική κολύμβηση ή και ποδόσφαιρο, για να μυηθούν από την αρχή στην άθληση, στην κίνηση και στη συμβίωση. Είναι απαραίτητο για την υγεία και το μέγιστο των παιδιών και διασκεδαστικό!

Τα μεγαλύτερα **παιδιά και οι έφηβοι** μπορούν να επιλέξουν στη συνέχεια συγκεκριμένα αθλήματα. Υπάρχουν για παράδειγμα ομαδικά αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ, αλλά και ατομικά αθλήματα όπως ξιφασκία, πυγμαχία, κολύμβηση και πολλά άλλα.

Για **ενήλικες** παρέχονται εκτός από τα γενικά αθλήματα ελεύθερου χρόνου και πολλά μαθήματα άθλησης υγείας. Με τη γυμναστική σπονδυλικής στήλης, πλάτης ή τη γυμναστική στο νερό μπορείτε να κάνετε κάτι για τη φυσική σας κατάσταση και την υγεία σας. Πολλές από αυτές τις δραστηριότητες είναι κατάλληλες και για αρχάριους και για όσους επιστρέφουν μετά από καιρό. Κάποιες δραστηριότητες απευθύνονται ειδικά σε μετανάστες.

**Το βλέπετε λοιπόν:** Υπάρχουν πολλές δυνατότητες για άθληση. Εκμεταλλευτείτε τις! Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε τις σημαντικότερες απαντήσεις και υπεύθυνους επικοινωνίας, για να βρείτε την κατάλληλη αθλητική δραστηριότητα για εσάς και την οικογένειά σας - για όλες τις γενιές.

# Αθλητικοί σύλλογοι στην επαρχία Rhein-Sieg

Υπάρχουν περισσότεροι από **560 αθλητικοί σύλλογοι** στην επαρχία Rhein-Sieg – μι-κροί και μεγάλοι. Κάποιοι έχουν άλλωστε ιδρυθεί και από μετανάστες. Οι αθλητικοί σύλλογοι προσφέρουν περισσότερα από 150 αθλήματα. Επομένως υπάρχει σίγου-ρα κάτι για κάθε δημότισσα και δημότη στην επαρχία Rhein-Sieg!

Οποιοσδήποτε μπορεί να **γίνει μέλος** σε έναν αθλητικό σύλλογο. Το μέλος καταβάλλει μια μηνιαία ή ετήσια συνδρομή και μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες του συλλόγου. Πολλοί αθλητικοί σύλλογοι παρέχουν και οικογενειακές εκπνώσεις, εάν ολόκληρη η οικογένεια θέλει να αθλη-θεί στον σύλλογο. Για το ακριβές κόστος, απευθυνθείτε στους αθλητικούς συλλό-γους.

Στους περισσότερους συλλόγους υπάρχει η δυνατότητα **δωρεάν δοκιμαστικών προ- πονήσεων ή προπονήσεων γνωριμίας**. Με το **πακέτο εκπαίδευσης και συμμετο-χής** της ομοσπονδιακής κυβέρνησης μπο-ρεί να αναληφθεί μετά από αίτηση, για παιδιά και εφήβους έως 18 ετών, εν μέρει ή εξ ολοκλήρου το κόστος.



## Λάβετε μέρος, διότι ο αθλητισμός σε σύλλογο ...

- ... ενώνει ανθρώπους
- ... δημιουργεί φιλίες
- ... σημαίνει κίνηση για όλους
- ... πραγματοποιείται από κοινού
- ... ενισχύει την υγεία
- ... μορφώνει με κοινωνική και διαπολιτισμική μάθηση



Εδώ θα βρείτε υπεύθυνους επικοινωνίας και υπηρεσίες ενημέρωσης για όλα α ερωτήματα γύρω από τον αθλητισμό. Επισκεφθείτε τους συλλόγους, στείλτε email, τηλεφωνήστε ή ενημερωθείτε στο διαδίκτυο!

**Sportjugend  
im KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.**

Wilhelmstr. 8a  
53721 Siegburg

Joana Sam-Cobbah  
Referentin für Integration durch Sport

Tel.: 02241-58067

mail:

sam-cobbah@sportjugend-rheinsieg.de



**εκδότης:**

Sportjugend im KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.

Siegburg, Αύγουστος 2018