



Presseklipping  
zur  
Pressemitteilung

2016/09

29.07.2016

**Bewegt älter werden im SCRS**  
Segeln und körperliche Ertüchtigung für ältere Menschen

General Anzeiger Bonn  
30./31. 07. 2016

**Vorbereitung  
auf den  
Segelsport**  
Segel-Club Rhein-Sieg  
startet neue Initiative

## Spaß am Segeln - mit Sicherheit

**Rhein-Sieg-Kreis.** In Kürze startet der Segel-Club Rhein-Sieg (SCRS) sein Programm „Bewegt älter werden“, das als Programm vom Landessportbund NRW und finanziell von der Sparda-Bank West unterstützt wird. Das Angebot des SCRS unter dem Motto „Fit for sailing“ sieht einerseits die körperliche Ertüchtigung mit dem speziellen Ziel der Vorbereitung für den Segelsport vor. Zusätzlich sollen die Teilnehmer aber auch das Segeln selbst kennenlernen und erfahren.

So werden wöchentliche Übungsstunden in der näheren Umgebung von Siegburg unter Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin eingeschlossen, genauso wie gemeinsame

Fahrten unter der Woche nach Ophoven an den Stützpunkt des SCRS, um dort mit den clubeigenen Valken den seglerischen Part zu absolvieren.

Dieses Programm spricht einerseits die älteren Mitglieder des SCRS an, die ihre körperliche Verfassung verbessern oder erhalten wollen, aber auch Freunde, Bekannte oder einfach nur an einem spannenden Angebot Interessierte.

Interessenten können sich bereits jetzt bei Kalle Meyer unter 02223-700461 oder [fahrtensegeln@segel-club-rhein-sieg.de](mailto:fahrtensegeln@segel-club-rhein-sieg.de) anmelden. Die gymnastischen Übungen zur körperlichen Ertüchtigung sind dem Bewegungsablauf während des Segelns nachempfunden. Auch Kondition-

und Muskeltraining ist dabei wichtig und wird trainiert. Die Übungen sollen den Senioren die sportlichen Varianten bei einem Segeltörn oder einer Regatta vorab aufzeigen, um das Ziel „Spaß am Segeln - mit Sicherheit“ zu erfahren. Das erste Training findet am 8. August ab 17.30 Uhr statt. Treffpunkt ist an der Fähre in Königswinter-Niederdollendorf, danach jeden Montag zur gleichen Zeit oder nach Terminabsprache. Zur Vorabinformation und Kennenlernen lädt der SCRS zu seinem Seglerabend am 2. August in die Gaststätte „Ratsstuben“, Markt 1, in Sankt Augustin ein. Weitere Informationen auch im Internet unter [www.segel-club-rhein-sieg.de](http://www.segel-club-rhein-sieg.de).

**RHEIN-SIEG-KREIS.** In Kürze startet der Segel-Club Rhein-Sieg (SCRS) seine Initiative „Fit for Sailing“ im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden“. Das Angebot des SCRS sieht die körperliche Ertüchtigung mit dem speziellen Ziel der Vorbereitung auf den Segelsport vor. Zusätzlich sollen die Teilnehmer im Rahmen wöchentlicher Übungsstunden und gemeinsamer Fahrten das Segeln selbst kennenlernen. Das erste Training findet am Montag, 8. August, ab 17.30 Uhr statt. Treffpunkt ist an der Fähre in Niederdollendorf, Fährstraße, danach jeden Montag zur selben Zeit. Zum Kennenlernen lädt der SCRS zu einem Seglerabend am Dienstag, 2. August, in die Ratsstuben, Markt 1, in Sankt Augustin ein. aka

► **Anmeldungen** werden entgegengenommen von Kalle Meyer per E-Mail an die Adresse [fahrtensegeln@segel-club-rhein-sieg.de](mailto:fahrtensegeln@segel-club-rhein-sieg.de).

EXTR BLATT  
Rhein-Sieg-Kreis  
03.08.2016

**1. Vorsitzender**  
Johannes J. Firsbach  
Am Annonisbach 3a  
53842 Troisdorf  
02241 8445345

**2. Vorsitzender**  
Jürgen Albrecht  
Am Dornenkreuz 8  
53639 Königswinter  
02223 298330

**Geschäftsführerin**  
Elke Gevers  
Sprottauer Straße 44  
53117 Bonn  
0228 666945

**Bootswart**  
Klaus Federlein  
Holbeinstrasse 1  
53844 Troisdorf  
02241 404010