

PRESSEMITTEILUNG

**DJK Ruhrwacht e.V.
Mülheim an der Ruhr**

verantwortlich: Lars Knappe

☎ 0208 / 48 30 71

📠 0208 / 46 89 332

📞 0157 / 50311814

✉ pressearbeit@djk-ruhrwacht.de

www.djk-ruhrwacht.de



Mülheim an der Ruhr, 02.12.2018

Landessportbund NRW unterstützt DJK Ruhrwacht aus dem Förderprogramm 1000x1000

Die DJK Ruhrwacht Mülheim erhielt vom Landessportbund NRW Fördermittel aus dem Programm „1000x1000 – Anerkennung für den Sportverein“. Die Fördersumme von 1000,00€ dient der finanziellen Unterstützung des Krafttrainings für Ältere. Seit vielen Jahren betreiben mehr als 90 Mitglieder der DJK Ruhrwacht Mülheim, die älter als 50 Jahre sind, den Kanusport in verschiedenen sportlichen Varianten. Dazu zählt der Drachenbootsport, Outriggersport, SUP-paddling und insbesondere ein Konditions- und Krafttraining sowie Gymnastik.

Regelmäßig findet im Bootshaus der DJK Ruhrwacht Mülheim ein Krafttraining für Ältere statt. Die vorhandenen Hantelgeräte wurden dem altersgemäßen Kraftsport nicht mehr gerecht. Um dem Sport der Älteren optimale Rahmenbedingungen zu geben, konnte die DJK Ruhrwacht Mülheim nun die Anschaffung von Hantelzubehör und Langhanteln aus leichtem und gut zu bedienendem Hantelmaterial realisieren. Die Anschaffung einer gut sichtbaren Zeituhr unterstützt das Zirkel- und Intervallausdauertraining im Krafraum.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Knappe
Fachwart für Öffentlichkeitsarbeit