

SPORTWEGWEISER SPOR KILAVUZU دليل الرياضية راهنمای ورزش KREIS METTMANN



Kreissportbund
Mettmann e.V.



فارسی · عربی · English · Türk



المضمون | فهرس المحتويات | İçindekiler | Contents | Inhalt

Vorwort Foreword	
Thomas Hendele, Landrat des Kreises Mettmann	04
Vorwort Foreword	
Karl-Heinz Bruser, 1. Vorsitzender Kreissportbund Mettmann e.V.	06
Sportwegweiser	08
Sports Guidebook	14
Spor kılavuzu	20
دليل الرياضية ..	26
راهنمای ورزش ..	32
Wir im Kreis Mettmann Here in the district of Mettmann Mettmann bölgesindeki bizler نحن في دائرة متمان ما در بخش متمان ..	40
Kontakt Contact İletişim الاتصال تماس ..	42

Sport verbindet – Diese Erkenntnis be-wahrheitet sich tagtäglich aufs Neue. Ob beim Public Viewing von bedeutenden Sportereignissen oder beim gemeinsamen abendlichen Training: Beim Sport entstehen wichtige Begegnungen und Gemein-schaftserlebnisse.

Mehr als 400 Sportvereine gibt es im Kreis Mettmann. Diese Vereine nehmen als Ort der Begegnung eine wichtige gesamt-gesellschaftliche Rolle ein – auch bei der Integration der Menschen, die vor Krieg, Gewalt, Verfolgung und Leid in den Kreis Mettmann geflohen sind.

Ich danke den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kreissportbundes für die Umsetzung des Programmes „Integration durch Sport“ hier im Kreis Mettmann. Meine Anerkennung gilt vor allem den Sportvereinen im Kreis Mettmann, die mit ihrem Engagement und ihren Projekten deutlich machen, dass Sport verbindet.

Den neu bei uns angekommenen Men-schen möchte ich sagen: „Probieren Sie die verschiedenen Angebote der Sportver-eine im Kreis Mettmann aus! Der Wegwei-erer hilft Ihnen dabei.“

Sport unites – this insight proves true every single day. Whether at public viewings of significant sporting events or at group training sessions in the evening: important encounters and unifying experiences are formed through sport.

There are more than 400 sports clubs in the district of Mettmann. As meeting places, these clubs play an important societal role, which includes the integration of people who have arrived in the district of Mettmann after fleeing from war, violence, persecution and suffering.

I would like to thank the staff of the Kreissportbund (District Sport Association) for implementing the “Integration through Sport” programme here in the district of Mettmann. I would also like to offer my particular thanks to all of the sports clubs in the district of Mettmann which, through their engagement and projects, are clearly demonstrating that sport unites people.

To the people who have recently arrived here, I would like to say: “Try out the different activities offered by the sports clubs in the district of Mettmann! The guidebook will help you to do so.”

Der Kreis Mettmann unterstützt durch sein Kreisintegrationszentrum die Bemühungen der Vereine, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte oder Fluchterfahrung zu helfen und ihnen den Neustart zu erleichtern.

Vielelleicht lassen sich auch die Leserinnen und Leser dieses Wegweisers von der verbindenden Kraft des Sports begeistern. Dem Programm „Integration durch Sport“ wünsche ich, dass es auch weiterhin mit viel Erfolg im Kreis Mettmann vorangetrieben wird.

Mit sportlichen Grüßen



Ihr Thomas Hendele
Landrat des Kreises Mettmann



Through its District Integration Centre, the district of Mettmann is supporting the clubs' efforts to assist people with immigrant or refugee backgrounds and to make their new start easier.

Perhaps the readers of this guidebook will also be left inspired by the unifying power of sport. I hope that the “Integration through Sport” programme will continue to be promoted with great success in the district of Mettmann.

Yours in sport,



Ihr Thomas Hendele
District Administrator of the district of Mettmann

Bewegung gehört wie die Luft und das Wasser zu unserem Leben. Sportliche Aktivitäten helfen jedem – sei es für die Gesundheit, die sozialen Kontakte, das persönliche Wohlergehen und auch die Sprachförderung.

Sport spricht alle Sprachen und hat keine Probleme, gute Kontakte zu schaffen und zu vertiefen. Über den Sport findet man Entspannung, die Abschaltung vom Tagesstress und den Spaß am täglichen Leben. Diese große Vielfalt an Möglichkeiten in unseren Sportvereinen wollen wir Ihnen vorstellen.

Sportvereine sind für alle offen, sie bringen Menschen zusammen, unabhängig von persönlichen Überzeugungen und Voraussetzungen, von Herkunft, Geschlecht oder Alter.

„Integration durch Sport“ ist für den Kreissportbund Mettmann ein zentrales Anliegen. Wir wollen Barrieren abbauen und freuen uns, wenn der neue Sportwegweiser vielen neu in den Kreis ME gekommenen Menschen dabei hilft, den Weg in die Sportvereine im Kreis Mettmann zu ebnen.

Exercise is a part of life, just like air or water. Sporting activities help everyone – whether that be in terms of health, social contact, personal wellbeing or also language development.

Sport speaks all languages and has no difficulty creating and strengthening good relationships. Through sport, one can find relaxation, a release from day-to-day stress and fun in daily life. We want to introduce you to the large range of opportunities offered by our sports clubs.

Sports clubs are open to all: they bring people together, regardless of personal beliefs and competences, of origin, gender or age.

“Integration through Sport” is a central initiative for the Kreissportbund Mettmann. We want to break down barriers and we hope that the new sports guidebook will help to pave the way to the district’s sports clubs for many people who have recently arrived in the district of Mettmann.

Mit der Ihnen vorliegenden Broschüre erhalten Sie einen Überblick zum organisierten Sport im Kreis ME. Gerne können Sie Ihre Fragen zum Thema Sport auch an die genannten Ansprechpartner richten.

Ich möchte allen Sportvereinen im Kreis ME für ihr gesamtgesellschaftliches Engagement, nicht zuletzt im Bereich Integration, danken und freue mich auf viele Momente der Begegnung in unseren Sportvereinen.



This brochure provides an overview of the organised sport on offer in the district of Mettmann. If you have any questions regarding sport, you can also direct these to the named contact person.

I would like to thank all of the sports clubs in the district of Mettmann for their societal engagement, not least in the area of integration, and I look forward to many new meetings occurring in our sports clubs.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Bruser". The signature is fluid and cursive, with a distinct "B" and "r" at the beginning.

Ihr Karl-Heinz Bruser

1. Vorsitzender Kreissportbund Mettmann e.V.

My warmest regards,

A handwritten signature in blue ink that reads "Bruser". The signature is fluid and cursive, with a distinct "B" and "r" at the beginning.

Ihr Karl-Heinz Bruser

1. Vorsitzender Kreissportbund Mettmann e.V.

SPORTWEGWEISER DEUTSCH

Kanu-Club Hilden e.V.
Hilden



Die Sportvereine im Kreis Mettmann sind Orte der Begegnung. Es spielt keine Rolle, ob man jung, alt, Frau, Mann, behindert oder nichtbehindert ist, oder ob man eine Zuwanderungsgeschichte hat. Die Sportvereine im Kreis Mettmann sind für alle offen, jeder ist willkommen!

Durch gemeinsames Sporttreiben wird nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit gefördert. Gemeinsames Sporttreiben ermöglicht Teilhabe. Im Sport entstehen soziale Kontakte und nicht selten lebenslange Freundschaften und Solidargemeinschaften.

Genauso vielfältig wie die Mitglieder in den Sportvereinen sind auch die Angebote der ca. 430 Sportvereine im Kreis Mettmann: im Portfolio der Vereine stehen Klassiker wie Handball, Fußball oder Leichtathletik ebenso wie leistungs- und breitensportliche Angebote, Trendsportarten und Gesundheits- und Rehasport. Aber was heißt das genau?

Bewegung für Kinder und Jugendliche

Im Kinder- und Jugendsport geht es auch darum, die motorischen und die Sozial- und Bildungskompetenzen zu entwickeln. Die Sportvereine im Kreis ME bieten viele verschiedene Bewegungsangebote an, im Leistungs- genauso wie im Breitensport, und tragen so zur Entwicklung der jungen Persönlichkeiten bei.

Wettkampf- und Leistungssport

Von Basketball bis Triathlon, ob Individual- oder Mannschaftssport, in den Sportvereinen im Kreis ME findet der Trainings- und Spielbetrieb statt. Die Teilnahme am Liga- und Spielbetrieb ist nur dann möglich, wenn eine Mitgliedschaft im Verein besteht.

Gesundheitssport

Die positiven Einflüsse von Bewegung auf die Gesundheit sind bekannt und wissenschaftlich belegt. Wer sich bewegt, fördert aktiv seine Gesundheit. Bewegung kann dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern, bzw. die Beschwerden von Krankheiten zu verringern.

Rückentraining, Funktionstraining, Yoga oder Wirbelsäulengymnastik sind nur einige der gesundheitsorientierten Bewegungsangebote der Sportvereine aus dem Kreis ME. Viele der Angebote im Präventions- und Rehabilitationssport in den Sportvereinen sind zertifiziert und qualitätsgeprüft. Die Teilnehmer*innen haben die Sicherheit, in guten Händen zu sein. Gleichzeitig besteht bei vielen Kursen die Möglichkeit der Bezuschussung durch die Krankenkasse.



Bildungs- und Teilhabepaket Nutzen Sie die Zuschüsse für Vereinsangebote

Über das Bildungs- und Teilhabepaket kann die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben von Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres unterstützt werden. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren erhalten ein Budget von bis zu 10 Euro monatlich für Vereins-, Kultur- oder Freizeit-/Ferienangebote.

Wichtig ist, dass Sie die Leistungen rechtzeitig beantragen, d. h. bevor Leistungen in Anspruch genommen werden bzw. der Bedarf bereits gedeckt wurde. Im Falle einer Mitgliedschaft im Sportverein heißt das z.B.: den Antrag gleichzeitig mit der Anmeldung des Kindes im Sportverein zu stellen.

Der Antrag inkl. der durch den Sportverein ausgefüllten und gestempelten A5-Bescheinigung wird je nach Zuständigkeit beim Jobcenter bzw. bei der Stadt- oder Kreisverwaltung gestellt.

Weitere Informationen und Antragsformulare:

- <https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/Bildung-Teilhabe>
- <http://www.jobcenter-mettmann.de/site/download/>

Wichtige Links:

- <https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabepaket>

Der organisierte Sport im Kreis Mettmann





No racism in DOME



SPORTS GUIDEBOOK

ENGLISH



TSC Mettmann e.V.
Mettmann

The sports clubs in the district of Mettmann are meeting places. It doesn't matter if a person is young, old, male, female, disabled or able-bodied, or if they have a migrant background. The sports clubs in the district of Mettmann are open to all, and everyone is welcome!

Through group sporting activities, it is not only wellbeing and health that are encouraged. Community sports programmes enable participation. Social connections are a consequence of sport, and often these turn into lifelong friendships and a community of solidarity.

Just as diverse as the members of the over 400 sports clubs in the district of Mettmann are the activities they offer. The clubs' portfolio includes classics like handball, football or athletics, but also competitive and mass sports, trend sports and fitness/rehab sports. But what does that mean exactly?

Exercise for children and young people

In the case of children's and youth sports, it is also about developing motor skills and social and educational competences. The sports clubs in the district of Mettmann offer many different exercise programmes for both competitive and mass sports, and thus contribute to the development of these young personalities.

Competitive sports

From basketball to triathlon, individual or team sports – both training and competition takes place at the sports clubs in the district of Mettmann.

Participation in leagues and competitive matches is only possible if you are a club member.

Fitness sports

The positive effects of exercise on health are both well-known and scientifically proven. Those who exercise are actively improving their health. Exercise can play a role in preventing illnesses or reducing their symptoms.

Back training, functional training, yoga or spinal gymnastics are just some of the fitness-oriented exercise options offered by the sports clubs in the District of Mettmann. Many of the activities offered by the sports clubs within preventative and rehabilitation sports are certified and quality-controlled. The participants are safe in the knowledge that they are in good hands. At the same time, there is an opportunity to receive subsidies through your health insurer for many of the courses.



Educational and participation package Use the subsidies for club activities

Through the educational and participation package, children and young people's participation in social and cultural life can be supported up until the end of their 18th year. Children and young people under 18 receive a budget of up to 10 Euros per month for club, cultural or leisure/holiday activities

It is important that they apply for the allowance in good time, i.e. before the allowance is used or the requirements were already met. In the case of sports club membership, for example, this means applying at the same time that the child registers with the sports club.

The application, including an A5 certificate filled out and stamped by the sports club, is issued by the job centre or the town or district administration, depending on which authority is responsible

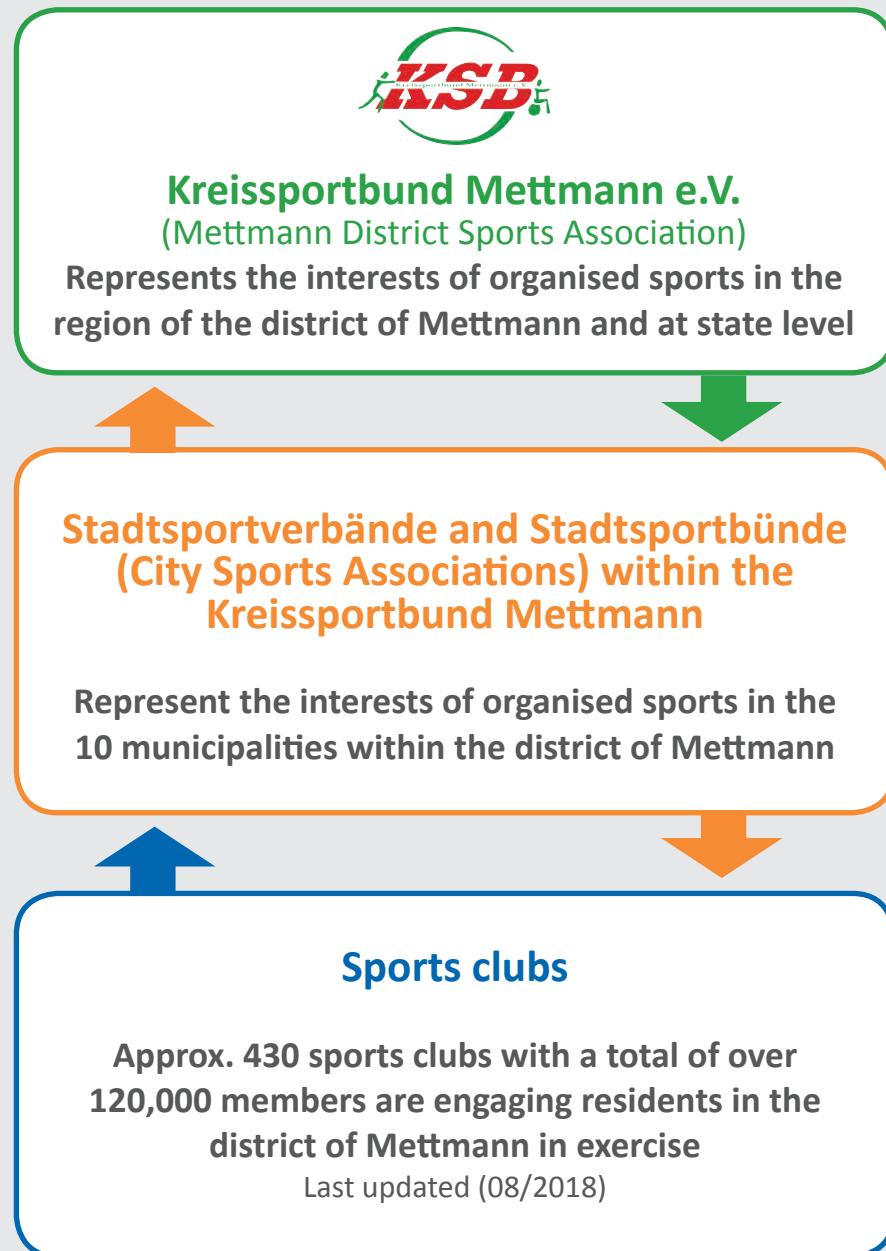
Further information and application forms:

- [https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/
Bildung-Teilhabe](https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/Bildung-Teilhabe)
- <http://www.jobcenter-mettmann.de/site/download/>

Important links:

- <https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabepaket>

Organised sport in the district of Mettmann





No racism in DME

SPOR KILAVUZU

TÜRK



TSV Hochdahl 64 e.V.
Erkrath

Mettman bölgesinin spor dernekleri buluşma yerlerinden biridir. Genç, yaşlı, kadın, erkek, engelli veya engelsiz olmanızın veya bir göç geçmişine sahip olmanızın hiçbir önemi yoktur. Mettman bölgesinin spor derneklerinin kapıları herkese açıktır, herkes hoş gelir!

Spor yaparak huzurlu ve sağlıklı olmakla kalmayıp, birlikte spor yapma imkanı da bulmuş olursunuz. Ayrıca sporda, sosyal iletişimlerde bulunup, ömür boyu sürecek dostluklar kurabilirsiniz.

Mettman bölgesinde 400'den fazla spor Derneğiyle birlikte, bu derneklerin üyelerinin çeşitliliği söz konusudur: Derneklerin spor yelpazesinde; hentbol, futbol veya atletizm gibi klasik spor dallarının yanı sıra performans ve kitle sporlarına, trend sporlara ve sağlık ile rehabilitasyon sporlarına ilişkin seçenekler de bulunmaktadır. Ama bunun tam olarak anlamı nedir?

Çocuklar ve gençler için hareket

Çocuklara ve gençlere sunulan sporun amacı; onların motorik, sosyal ve eğitim becerilerini geliştirmektir. Mettmann bölgesinin spor dernekleri, hem performans hem de kitle sporlarında çok çeşitli hareket seçenekleri sunmakta ve genç kişiliklerin gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

Yarışma ve performans sporu

Basketboldan triatlon'a kadar, ister bireysel ister takım sporu olsun, Mettmann bölgesinin spor derneklerinde antrenman ve oyun işletmesi gerçekleşmektedir.

Lig ve oyun işletmesine ancak dernekte bir üyein bulunması durumunda katılım söz konusudur.

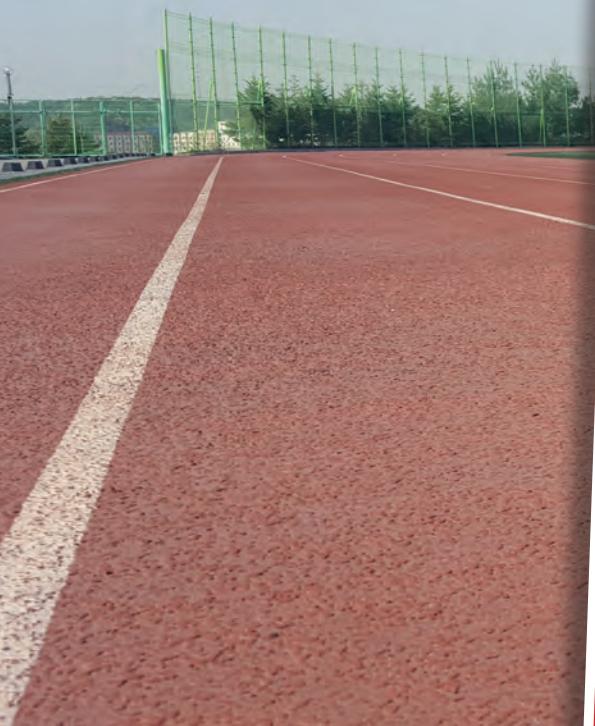
Sağlık sporu

Hareketin sağlığa olumlu etkileri bilinmektedir ve bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Sağlığına etkin şekilde katkıda bulunmak isteyen herkes, hareket etmelidir. Hareket etmek aynı zamanda hastalıkları önlemekte ve hastalık şikayetlerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır.

Bel egzersizleri, fonksiyon egzersizleri, yoga veya omurga jimnastiği, Mettmann bölgesinin spor derneklerinin sunduğu, sağlığa yönelik hareketlerden sadece birkaçıdır. Spor derneklerinde sunulan, önleyici ve rehabilitasyon sporlarının çoğu sertifikalıdır ve kalite kontrolünden geçmiştir. Katılımcılar, iyi ellerde ve güvende olacaklardır. Birçok kursta aynı zamanda sağlık kasasından yardım alma imkânı da bulunmaktadır.



me-sport e.V.
Mettmann



Eğitim ve katılım paketi

Devletin Dernekler için sağladığı maddi imkanlardan faydalama

Eğitim ve katılım paketi üzerinden çocukların ve gençlerin 18. yaşlarını doldurana kadar sosyal ve kültürel yaşama katılmaları desteklenebilir. 18 yaş bütçeden ayda 10 Euro'ya kadar yardım alabilirler.

Yardımları vaktinde talep etmeniz oldukça önemlidir. Bir spor derneğine üyelik

Dilekçe, çocuğunuzun spor derneğine kaydedilmesi ile birlikte ibraz edilir.

Dilekçe, spor derneği tarafından doldurulan ve damgalanan A5 belgesi ile birlikte yetki durumuna göre Jobcenter'e (İskur) veya belediyeye ya da bölge idaresine verilir.

Daha fazla bilgi ve dilekçe formları için:

- <https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/Bildung-Teilhabe>
- <http://www.jobcenter-mettmann.de/site/download/>

Önemli linkler:

- <https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabepaket>

Mettmann bölgesinde organize spor



Kreissportbund Mettmann e.V.

Mettmann bölgesindeki ve eyalet seviyesindeki organize sporun çıkarlarını temsil etmektedir.

KSB ME'de belediye spor federasyonları ve birlikleri

Mettmann bölgesinde bulunan 10 belediyedeki organize sporun çıkarlarını temsil etmektedir

Spor dernekleri

Yaklaşık 430 spor Derneği, toplamda 120.000'den fazla üyeleri ile Mettmann bölgesindeki vatandaşları hareket ettirmektedir.

Versiyon: (08/2018)



No racism in DME

دليل الرياضيات الجبر



S.C. Rhenania Hochdahl 1925 e.V.
Erkrath

تعتبر الأندية الرياضية في دائرة متمان أماكن لقاء. ليس من المهم إذا كنت شاباً أو كبير السن، امرأة أو رجلاً، من ذوي الاحتياجات الخاصة أو لا، أو حتى من المهاجرين. فالأندية الرياضية في دائرة متمان متاحة للجميع، وترحب بأي شخص!

إن ممارسة الرياضة بشكل مشترك لا تُعزز العافية والصحة الجيدة فحسب، بل تتيح أيضاً روح المشاركة. فمن خلال الرياضة تنشأ العلاقات الاجتماعية وفي الغالب الصداقات التي تستمر مدى الحياة والمجتمعات القائمة على التضامن.

وبنفس القدر من التنوع بين أعضاء الأندية الرياضية تُتاح أيضاً البرامج التدريبية فيما يزيد على 400 نادي رياضي بدائرة متمان: حيث تُتاح ضمن خدمات الأندية المقدمة الأنشطة الكلاسيكية مثل كرة اليد، وكرة القدم أوألعاب القوى مثل برامج الرياضات الاحترافية والرياضات الشعبية، والرياضات الحديثة والرياضات الصحية ورياضات إعادة التأهيل. ولكن ماذا يعني ذلك بالضبط؟

الحركة للأطفال والشباب

بالنسبة لرياضة الأطفال والشباب فإن الأمر يتعلق بتطوير المهارات الحركية والاجتماعية والتعليمية. تقدم الأندية الرياضية في دائرة متمان العديد من أنواع التمارين الحركية المختلفة، سواء خلال الرياضات الاحترافية أو الرياضات الشعبية، وبالتالي تساهم في تطوير شخصيات النشء.

الرياضات التنافسية والاحترافية
بدءاً من كرة السلة إلى الترياتلون، سواء كانت رياضة فردية أو جماعية، تُقام التدريبات والألعاب في النادي الرياضي بدائرة متمان.

لا تُتاح المشاركة في الدوري أو المباريات إلا في حالة وجود عضوية بالنادي.

الرياضة الصحية

إن التأثيرات الإيجابية للحركة على تحسين الصحة معروفة ومثبتة علمياً. فأي شخص يمارس الحركة يُعزز صحته بشكل فعال. كما أن الحركة تساهم في الوقاية من الأمراض أو تقلل من أعراض الأمراض.

تُعد تمارين الظهر، أو التدريبات الوظيفية، أو اليوجا أو تمارين العمود الفقري من ضمن برامج التدريب الموجهة لتحسين الصحة والتي تقدمها الأندية الرياضية في دائرة متمان. والجدير بالذكر أن العديد من البرامج في مجال الرياضة الوقائية وإعادة التأهيل داخل النادي الرياضي معتمدة ومختبرة من حيث الجودة. حيث يكون المشاركون والمشاركات على يقين من أنهم في أيدٍ أمينة. في الوقت نفسه تُتاح خلال العديد من الدورات إمكانية تقديم التمويل من خلال التأمين الصحي.



باقة التعليم والمشاركة استفد من المنح الخاصة ببرامج الأندية

من خلال باقة التعليم والمشاركة يمكن دعم المشاركة في الحياة الاجتماعية والثقافية للأطفال والشباب حتى إتمام سن 18 عاماً. يحصل الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً على ميزانية تصل إلى 10 يورو شهرياً للبرامج الخاصة بالأندية أو البرامج الثقافية أو الترفيهية/برامج العطلات.

من المهم التقدم في الوقت المناسب بطلب للحصول على الخدمات، أي قبل استخدام الخدمات أو تغطية الطلب بالفعل. في حالة العضوية في النادي الرياضي يعني ذلك على سبيل المثال: تقديم الطلب في نفس وقت تسجيل الطفل في النادي الرياضي. يتم تقديم الطلب متضمناً شهادة A5 المعبأة والمختومة من قبل النادي الرياضي حسب الاختصاص لدى مركز التوظيف أو لدى إدارة البلدية أو المقاطعة.

المزيد من المعلومات ونماذج الطلب:

<https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/Bildung-Teilhabe>

<http://www.jobcenter-mettmann.de/site/download>

روابط مهمة:

<https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabepaket>

الرياضة التنظيمية في دائرة متمان



الرابطة الرياضية بدائرة متمان، جمعية مسجلة

تمثل اهتمامات الرياضة التنظيمية في منطقة متمان
وعلى مستوى الولاية

الاتحادات والرابطات الرياضية في
الرابطة الرياضية بدائرة

تمثل اهتمامات الرياضة التنظيمية في الـ 10 بلديات
بدائرة متمان

النادي الرياضي

حوالي 430 نادي رياضي بإجمالي عدد أعضاء يتجاوز
120.000 عضو للمساهمة في رفع حركة المواطنين
بدائرة متمان
نسخة (08/2018)



No racism in DOME

راهنمای ورزش

فانوس



*Ballers' Paradise e.V.
Hilden*

باشگاههای ورزشی در بخش متمان مکان های دید و بازدید هستند. اینجا مهم نیست که آیا شما پیر، جوان، زن، مرد، سالم، معلول، یا مهاجر هستید. در باشگاههای ورزشی در بخش متمان برای همه باز است، همه خوش آمده اند!

وقتی شما با همدیگر ورزش میکنید، این فقط برای تقویت روح و سلامت جسمتان نیست، بلکه فعالیت دست جمعی ورزشی یک عامل مشارکت است. فعالیت در ورزش باعث ایجاد تماسهای اجتماعی میشود و شما می توانید روابط دوستی و همبستگی را برای طول عمر برقرار کنید.

ما همانطور که در باشگاههایمان انسانهای متفاوت داریم که عضو باشگاه هستند، همانطور هم انواع مختلف رشته های ورزشی در بیش از ۴۰۰ باشگاه در بخش متمان موجود است. در این فهرست رشته های مختلف ورزش همگانی، قهرمانی و همچنین رشته های کلاسیک ورزشی مانند هندبال، فوتبال، دو و میدانی و همچنین ورزشهای مدرن و ورزش های مخصوص سلامتی و درمان نیز قرار دارند.

تحرک برای کودکان و نوجوانان!

در ورزش های مخصوص سنین کودکان، توجه اصلی بر روی توسعه مهارت های تحرکی، اجتماعی و دانشی منمرکز است. باشگاههای ورزشی در بخش متمان همچنین برنامه های متفاوت ورزشی در رشته های ورزشی قهرمانی و همگانی ارائه می دهند و بدینوسیله در پرورش شخصیت های افراد جوان نیز سهیم اند.

مسابقات ورزشی

از ورزش بسکتبال گرفته تا ورزش تریاتلن، از ورزشهای انفرادی تا ورزش های تیمی، در باشگاههای ورزشی بخش متمان فعالیت در عرصه تمرین و مسابقه برقرار است. حضور در مسابقات لیگ و مسابقات رسمی دیگر فقط با ثبت عضویت در باشگاه ممکن است.

ورزش مخصوص برای سلامت

اینکه ورزش برای روح و جسم شما تاثیر مثبت دارد، این را همه میداند، و علم روز این را هم ثابت کرده. هر کس ورزش کند، به طور فعال سلامت خود را تقویت می کند. تحرک می تواند میزان و همچنین عوارض بیماری ها را کاهش دهد.

ورزش برای کمر، ژیمناستیک مخصوص درمان بیماری، یوگا و یا ژیمناستیک مخصوص ستون فقرات چندین مثال از فهرست برنامه های ورزشی در باشگاههای بخش متمان می باشد که تمرکز آن بر روی حفظ و دستیابی به سلامت است.

کیفیت بسیاری از عرضه های درج شده در فهرست برنامه های ورزشی مخصوص برای پیشگیری از بیماری و یا درمان بیماری، توسط امتیاز و پروانه رسمی تضمین شده و دارای کارنامه است. شرکت کنندگان این اطمینان را دارند که تحت پوشش و نظر خوب قرار گرفته اند. همزمان در بسیاری از کلاس ها این امکان وجود دارد که قسمتی از هزینه شرکت در کلاس های ورزشی توسط صندوق بیمه مریضی تأمین شود.



مجموعه مشارکت و یادگیری ز کمک های مالی برای استفاده از برنامه های باشگاه ها بهره مند شوید

توسط مجموعه مشارکت و یادگیری، امکان پشتیبانی مالی مشارکت در زندگی اجتماعی و فرهنگی برای کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال وجود دارد. کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال ماهیانه ۱۰ یورو برای استفاده از برنامه های باشگاهی، فرهنگی و تفریح دریافت می کنند.

اینجا مهم است که شما این تقاضا را به موقع ارائه دهید، یعنی قبل از اینکه نیاز شما تامین شده باشد و شما از برنامه استفاده کرده باشید. در صورت عضویت در باشگاه این نکته این معنی را دارد که شما تقاضای مربوطه را همزمان با اسم نویسی فرزندتان در باشگاه ورزشی ارائه دهید. شما می توانید این تقاضا را که باشگاه برای شما تکمیل و با مهر تائید میکند، با گواهی A5 به اداره کار یا بخشنده شهره یا بخش تحويل دهید.

اینجا شما می توانید آگاهیهای بیشتری دریافت کنید:

<https://www.kreis-mettmann.de/Weitere-Themen/Soziales/Bildung-Teilhabe>

<http://www.jobcenter-mettmann.de/site/download>

آدرس های اینترنتی مهم:

<https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabepaket>

ورزش سازمان یافته در بخش متمان



Kreissportbund Mettmann e.V.

نماینده رسیدگی به منافع و امور ورزش سازمان یافته
در بخش متمان و همچنین در عرصه ایالت است.

هیئت های ورزشی شهر و بخش متمان

نماینده رسیدگی به منافع و امور ورزش سازمان یافته
در ۱۰ حوزه قرار گرفته در بخش متمان است.

باشگاه ها

تقریباً ۴۳۰ باشگاه با ۱۲۰۰۰۰ عضو خود، به امور
ورزشی شهروندان بخش متمان رسیدگی می کنند.
تاریخ: ۰۸/۲۰۱۸



No racism in DME



Inter Monheim e.V.
Monheim am Rhein



Ballers' Paradise e.V.
Hilden



Langenberger Schwimmverein 1897 e.V.
Velbert



Wir im Kreis Mettmann

In den zehn kreisangehörigen Städten informieren die Stadtsportverbände und -bünde Sie gerne über die Sportangebote der Vereine in Ihrer Stadt!

Here in the district of Mettmann

In the ten towns and cities which belong to the district, the Stadtsportverbände and Stadtsportbünde will be happy to inform you about the sporting opportunities offered by the clubs in your town!

Mettmann bölgесindeki bizler

Mettmann bölgесine bağlı on şehrde, belediye spor federasyonları ve birlikleri, sizlere memnuniyetle şehrınızdeki derneklerin spor seçenekleri hakkında bilgi verir!

نحن في دائرة متمان

في المدن العشر المرتبطة بالدائرة يسر الاتحادات والرابطات الرياضية بالمدينة أن تُعلمك بالبرامج الرياضية للأندية في مدینتك!

ما در بخش متمان

شما در بخش متمان می توانید در ۱۰ شهر مختلف اطلاعات لازم را از هیئت های ورزشی را درباره برنامه های ورزشی باشگاه ها دریافت کنید.

Stadtsportverband Erkrath e.V.

Postfach 40 22
40687 Erkrath

Vorsitzende (Chairperson | Başkan | الرئيسة) : Edeltraud van Venrooy

02104-8194042

info@stadtsportverband-erkrath.de

www.stadtsportverband-erkrath.de

Sportverband Haan e.V.

Postfach Rathaus
42781 Haan

40 Vorsitzender (Chairperson | Başkan | الرئيـس) : Herbert Raddatz

0212-4908315

kontakt@sportverband-haan.de

www.sportverband-haan.de





- StadtSportVerband Heiligenhaus e.V.**
Postfach 10 05 20
42570 Heiligenhaus
- ٠٢٠٥٦-٢٢٩٢١
ssv-heiligenhaus@web.de
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Bernhard Grote
-
- Stadtsportverband Hilden e.V.**
Grünstr. 4
40724 Hilden
- ٠٢١٠٣-٩٧٨٧١٩٢
info@ssv-hilden.de
www.ssv-hilden.de
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Hans-Jürgen Weber
-
- Stadtsportverband Langenfeld e.V.**
Konrad-Adenauer-Platz 1
40764 Langenfeld
- ٠١٦٣-٢٥١٢٦٣٩
bruser@gmx.de
www.stadtsportverband-langenfeld.de
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Karl-Heinz Bruser
-
- Stadtsportverband Mettmann e.V.**
c/o mettmann-sport e.V.
Hasselbeckstr. 6
40822 Mettmann
- ٠٢١٠٤-٩٧٦٠٠٦
pietschmann@me-sport.de
- (خانوم رئيس | الرئيسة | başkan | başkan) : Sandra Pietschmann
-
- Stadtsportverband Monheim e.V.**
Carl-Langhans-Str. 24
40789 Monheim am Rhein
- ٠٢١٧٣-٢٧٢٨٦٣
mail@ssv-monheim.de
www.ssv-monheim.de
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Karl-Heinz Göbel
-
- Stadtsportverband Ratingen e.V.**
Minoritenstr. 2-6
40878 Ratingen
- ٠٢١٠٢-١٠٢٩٦٠٤
info@stadtsportverband-ratingen.de
www.ssv-ratingen.de
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Michael Schneider
-
- Stadtsportbund Velbert e.V.**
Postfach 15 02 27
42521 Velbert
- ٠٢٠٥٣-٤٩٢٩١١٥
verwaltung@ssb-velbert.de
www.ssb-velbert.de
- Hausanschrift: Im Orth 3, 42553 Velbert
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Peter Blau
-
- Stadtsportbund Wülfrath e.V.**
Postfach 15 13
42489 Wülfrath
- ٠٢٠٥٨-٨٩٨٤٦٧
christian@huning.biz
- (آقاي رئيس | الرئيس | başkan | başkan) : Christian Huning

تماس | الاتصال | Kontakt | Contact | İletişim



Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstraße 9
40822 Mettmann
📞 02104 – 976 100
✉️ info@ksbmettmann.de

⌚ Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
8:30 Uhr – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

👤 Ansprechpartner:
Michael Weigerding
Simon Tsotsalas

Herausgeber:
Kreissportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9
40822 Mettmann

Ansprechpartner Geschäftsstelle:
Simon Tsotsalas
Tel.: 02104 – 976 100
info@ksbmettmann.de
www.ksbmettmann.de

Redaktion:
Rudolf Tillmann
Simon Tsotsalas

Bildnachweise:
Titel: Illustration Manfred Thull
Seiten mit Vereinsbenennung: die genannten Vereine
Seiten 2, 11 u., 13, 19, 23 u., 25, 31, 37: pixabay.com
Seite 40: Neanderthal Museum (Mettmann), © Kreis Mettmann,
PanoramaRadweg Niederbergbahn bei Velbert, © Stadt Velbert,
Angertal (Ratingen/Heiligenhaus), © Kreis Mettmann/Martina Chardin

Übersetzung durch: Dialogticket.com

© Kreissporbund Mettmann e.V. – 2018, 1. Auflage



*Haaner Turnverein 1863 e.V.
Haan*



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



 Kreis Mettmann
Kreisintegrationszentrum