

به دنیای ورزش خوش آمدید

راه تو به سوی یک باشگاه ورزشی



StadtSportBund
Dortmund



Sportjugend
Dortmund

ورزش به همه زبانها صحبت می کند

ورزش فقط در یک باشگاه ورزشی زیباست. در آلمان مردم در زمان مشخصی در سالن ورزشی باشگاه های ورزشی و یا در زمین های ورزشی جمع میشوند. یک مربی تمریناتی را نشان می دهد یا وظایفی را تعیین می کند و گروه آن وظایف را انجام می دهد.

سلامتی

انجام ورزش به صورت منظم برای سلامتی مهم است. ورزش سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می کند، از بیماری ها جلوگیری می کند و مهارت های حرکتی را رشد می دهد.

از ما سوال کن:

خوشحال می شوم که تو را با یک باشگاه ورزشی معرفی کنیم. مایل به انجام کدام ورزش هستی؟ در کدام بخش از شهر زندگی می کنی؟ چند ساله هستی؟

برای ما ایمیل بنویس، با ما تماس تلفنی برقرار کن و یا سری به ما بزن:

StadtSportBund Dortmund
Haus des Sports
Beurhausstr. 16 - 18, 44137 Dortmund

Paul Pyka

تلفن: (0231)5011107

ایمیل: p.pyka@ssb-do.de

جستجو در اینترنت:

ما تمام باشگاه های ورزشی را در وب سایت خود ذکر کرده ایم:

www.ssb-do.de/vereinsuche

ملاقات دوستان

آدمها در یک باشگاه ورزشی با افراد زیادی آشنا می شوند. آنها به یکدیگر - در ورزش و سایر زمینه های زندگی - کمک می کنند. غالباً این رفتارها به دوستی های خوبی تبدیل میشود.

ورزش برای تفریح

در بسیاری از باشگاه های ورزشی، هدف بودن با هم و لذت بردن از تحرک و ورزش به صورت دسته جمعی است. هر شخصی می تواند در مسابقات شرکت کند، اما اجباری در کار نیست.

چه ورزشی میکنی؟

چه ایکیدو، فوتبال، کشتی، جودو، شتا، ژیمناستیک، رقص، یوگا و... در دورتمند برای هر کدام ورزشی مناسب وجود دارد.

آموزش

در باشگاه های ورزشی به سرعت زبان آلمانی و چیزهای بسیاری در مورد فرهنگ آلمان فرا می گیری. سایر ورزشکاران نیز چیزهای بسیاری در باره وطن تو فرا میگیرند.

فعالیت های افتخاری

اگر به ورزشی خاصی علاقه بسیار داری می توانی در باشگاه ورزشی مربی شوی. باشگاه های ورزشی در رابطه با وظایفشان همیشه نیاز به کمک دارند. از یک مربی بپرس چه کاری می توانی برای کمک به آنها انجام دهی.



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



Gefördert im Rahmen von „KOMM-AN NRW“
aus Mitteln des Landes NRW

