



**\*\*\* Die Freiluftsaison wird eröffnet \*\*\***



## **Deutsches Sportabzeichen**



**- Die Fitness-Medaille für alle aktiven Sportler -**

**Mach mit, Du kannst es und Du schaffst es!**

Das **Deutsche Sportabzeichen** wird verliehen, wenn **je eine** für das Lebensalter des Bewerbers geforderte Leistung aus den **4 Disziplingruppen** im Laufe eines Kalenderjahres erfüllt worden ist.

**Bronze – Silber – Gold? Nur Deine Leistung zählt!**

**Es werden geprüft:**

**Ausdauer** (u.a. 800, 3000m-Lauf, Walking/Nordic-Walking, 20Km Rad fahren).

**Kraft** (u.a. Kugelst., Schlag-, Wurf-Ball, Medizinball, Standweitsprung).

**Schnelligkeit** (u.a. 30m, 50m, 100m-Lauf, 25m Schwimmen, 200m Rad fahren)

**Koordination** (u.a. Hoch-, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen)

**- Die Schwimmfertigkeit ist nachzuweisen -**

**Übungen/Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen jeden**



**Donnerstag,  
ab 18:00 Uhr**



**Alleestadion Schleswig  
(Suadicistr., ggü. Finanzamt)**

**Los geht es am Donnerstag, den 16. Mai 2019 um 18.00 Uhr  
Termine für die Abnahme 20Km Rad fahren (Disziplingruppe Ausdauer)  
Mi, 05.06.2019, Mi, 26.06.2019 u. Mi, 11.09.2019**



**Auskunft/Informationen:**

**Werner Welpot ☎ 31106 oder**

**email: info@tsvschleswig.de**