



15.05.2019

Liebe Sportabzeichen-Teilnehmer und -Interessenten,

Der Leistungskatalog orientiert sich an den motorischen Grundfähigkeiten **KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT und KOORDINATION.**

Es gibt drei Leistungsstufen: Bronze - Silber - Gold.

Die Bronzeleistung sollte schon mit relativ geringer Fitness zu schaffen sein.

Gold zu erreichen erfordert erheblich sportlichere Leistungen und ist für gut trainierte Sportler ein neuer Anreiz, das Sportabzeichen abzulegen.

Wer muss schwimmen?

Die **Schwimmfertigkeit** muss nur alle 5 Jahre nachgewiesen werden. Alle neuen Teilnehmer müssen diese Fertigkeit im Jahr vorweisen. Dies kann entweder mit 25 m in der erforderlichen Zeit für Schnelligkeit, 400 / 800 m für Ausdauer oder 200 m unter 11 Min. erreicht werden. Wer für die Schnelligkeit oder die Ausdauer weder sprinten noch Radfahren möchte, kann dies auch mit Schwimmen abdecken.

Unsere Termine:

Hallenbad Ehningen

Mittwoch 19.06.2019 18:30 Uhr - 19:45 Uhr (Ferientermin)

Kassenschluss: 19:15 Uhr

Radfahren zwischen Ehningen und Rohrau

(Treffpunkt: Krebsbachbrücke zw. Ehningen u. Rohrau oder 15 min früher Schalkwiesen Sporthalle, Einfahrt Parkplatz)

Achtung Terminänderung:

~~Samstag 29.06.2019 15:00 Uhr~~

Neu: Samstag 22.06.2019 15:00 Uhr

Neu: Samstag 20.07.2019 15:00 Uhr

Samstag 14.09.2019 15.00 Uhr

Stadion in Dagersheim

Dienstag 25.06.2019 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Dienstag 02.07.2019 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Dienstag 09.07.2019 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Dienstag 16.07.2019 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Dienstag 23.07.2019 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Samstag 03.08.2019 10.00 - ca. 11.30 Uhr

Gebühren Erwachsene: Urkunde mit Nadel 12 € /ohne Nadel 10 €

Kinder u. Jugendliche sind kostenfrei