



Fotos: LSB

TESTE DEINE FITNESS

beim Sportabzeichen-Tag

STEIGERWALDSTADION ERFURT

27. Juni 2019 | 14:00 - 19:00 Uhr

Beim Deutschen Sportabzeichen können Teilnehmer ab dem 6. Lebensjahr ihre Fitness basierend auf einem sportwissenschaftlichen Leistungskatalog in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination testen.

	Optionale Disziplinen	Männer/Frauen	Kinder/Jugend
AUSDAUER	3.000 m Lauf	x	
	800 m Lauf		x
	Schwimmen	x	x
KRAFT	Medizinball	x	
	Kugelstoßen	x	x
	Standweitsprung	x	x
	Schlagball		x
	Wurfball		x
SCHNELLIGKEIT	Sprint	x	x
	25 m Schwimmen	x	x
KOORDINATION	Hochsprung	x	x
	Weitsprung	x	x
	Schleuderball	x	x
	Seilspringen	x	x

Hinweise:

- Anmeldung vor Ort ab 14:00 Uhr
- Letzter Einlass im Schwimmbad: 18:15 Uhr
- Letzter Start an Stationen: 18:45 Uhr
- Schwimmen: Abnahme des Schwimmnachweises möglich

Der Sportabzeichen-Tag wird inklusiv ausgerichtet, das heißt, Menschen mit und ohne Behinderung versuchen sich gemeinsam an den Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens (Anerkennung bei vielen Krankenkassen).
 Bringen Sie bitte Schwimmsachen und Sportkleidung mit. Umkleiden stehen begrenzt zur Verfügung, Verpflegung ist vor Ort gegen Bezahlung möglich.

Das Sportabzeichen und die Ausstellung der Urkunde sind kostenfrei.

Der LSB Thüringen und SSB Erfurt vertreten den Grundsatz religiöser, ethnischer und weltanschaulicher Toleranz sowie der Wahrung ihrer parteipolitischen Neutralität. Sie missbilligen rassistische, verfassungs- und fremdenfeindliche Bestrebungen entschieden und treten gegen jegliche Art von Extremismus ein.

Ansprechpartner:

Dietmar Krug
 Tel.: 0361 789199-50
 E-Mail: info@stadtsportbund-erfurt.de

