

DIE TEILNAHME
IST KOSTENLOS



MITMACHEN KÖNNEN ALLE

laufen
werfen
springen
und noch viel mehr

Sportabzeichentag

**Stadion
Rußheide
03.10.23**

10.00-14.00 Uhr



sportbund #

du schaffts **es**

Der Tag ist für Menschen mit und ohne Behinderung im Alter von 6-99 Jahren gedacht.

Sportabzeichen



Das Deutsche Sportabzeichen gilt als das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in die vier Gruppen Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft mit verschiedenen Leistungsanforderungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden.

Es gibt eine große Auswahl von Sportarten, so dass sich jeder nach seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten den

Leistungsanforderungen stellen kann. Die zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Sportarten sind nach Altersklassen und Geschlecht gestaffelt. Für Kinder und Jugendliche von 6-17 Jahren wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen.

Das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ ist für Personen mit Handicap bestimmt. Die Leistungsanforderungen in den Sportarten sind der jeweiligen Art der Behinderung angepasst.

An unterschiedlichen Stationen können die Disziplinen für das Sportabzeichen abgelegt werden.

Stationen unter anderem:

- 800m-Lauf
- 3000m-Lauf
- Rollstuhl-Parcour
- Schlagball / Wurfball
- Medizinball
- 30m, 50m, 100m-Sprint
- Standweitsprung
- Kugelstoßen
- Hochsprung
- Weitsprung
- Schleuderball
- Seilspringen



Wichtig

Sportbekleidung bitte nicht vergessen!

Das Sportabzeichen ist in den meisten Fällen Bestandteil des Bonusprogramms ihrer Krankenkasse.

Sofern ein Schwimmnachweis vorhanden ist, bringen Sie diesen bitte mit.

Datum: 03.10.2023

Ort: Stadion Rußheide
Mühlenstraße 121
33607 Bielefeld

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr