



# Deutsches Sportabzeichen

**Das deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in vier Gruppen mit verschiedenen Übungen eingeteilt.**

**In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden. Ein Schwimmnachweis ist ebenfalls zu erbringen.**

**Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen gestaffelt, und werden je nach Leistung in Bronze, Silber oder Gold verliehen.**

**Das Abzeichen mit Ordenscharakter kann an Frauen und Männer ab 18 Jahren verliehen werden. Für Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen.**

**Für Menschen mit Behinderung gibt es das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ mit Übungen, die auf die jeweilige Art der Behinderung abgestimmt sind.**



**Die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens müssen innerhalb eines Kalenderjahres absolviert werden.**

**Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.**

**Vor dem Training empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.**



**Training und Abnahmen sind auf unserem Sportplatz ab Mitte April - Mitte Oktober, jeden Mittwoch von 15 – 18 Uhr möglich.**



**Eine Voranmeldung ist nicht nötig.**

**Die Bedingungen sind im Internet, beim Deutschen Sportbund sowie bei uns auf dem Sportplatz zu erfragen.**