

Gradmesser für die eigene Fitness

SPORTABZEICHEN Vareler Turnerbund eröffnet am Donnerstag die Saison

Trainiert wird im Waldstadion jeden Donnerstag von 18 bis 20 Uhr. Ein weiterer Trainingstag ist der erste Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr.

VAREL/LR – Der Vareler Turnerbund eröffnet am Donnerstag, 8. Mai, um 18 Uhr seine Sportabzeichensaison. Beginnend mit diesem Termin, bietet sich allen Interessenten wieder die Möglichkeit, die persönliche Fitness mit dem Übungsangebot des Deutschen Sportabzeichens zu fördern und zu testen. Die Abnahmetermine während der nächsten fünf Monate ermöglichen ein regelmäßiges Training für die vier Disziplinen des Sportabzeichens. Das Schwimmen als obligatorische fünfte Disziplin nehmen die Schwimmmeister der Vareler Bäder ab. Die Teilnahme ist nicht an eine Vereinszugehörigkeit gebunden.

Das Sportabzeichen ist ein Gradmesser für die eigene Fitness und Gesundheit. Um es ablegen zu können, sind Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit gefordert. Die fünf Übungen sind nach aussagen des VTB zwar für jedermann ausgelegt, aber beileibe nicht im Spaziergang zu schaffen. Etwas Vorbereitung und Training gehöre dazu. Das sei bewusst so vorgesehen; denn Bewegung halte fit. Die VTB-Abnehmer stehen

den Absolventen mit Rat und Tat zur Seite. Prüfungszeitraum ist jeweils das Kalenderjahr. Bei der ersten erfolgreichen Prüfung wird das Sportabzeichen in Bronze verliehen, bei der dritten erfolgreichen Prüfung in Silber und bei der fünften Prüfung in Gold.

In Erweiterung der sportlichen Palette an den Abnahmetermeninen für das Sportabzeichen bietet der VTB-Lauftreff ab sofort die Gelegenheit zum Erwerb des Laufabzeichens des DLV (Deutscher Leichtathletik Verband), das

*Neben dem
Sportabzeichen
gibt es auch
ein reines
Laufabzeichen*

in folgenden zeitlichen Abstufungen gewertet wird: 15, 30, 60, 120 Minuten und Marathondistanz. Bei den erstgenannten vier Abstufungen ist die zurückgelegte Laufstrecke ohne Belang. Es kommt lediglich darauf an, die jeweilige Zeitspanne laufend durchzustehen. Das Laufabzeichen kann genau wie das Sportabzeichen in jährlichen Intervallen wiederholt werden.

Die für den einzelnen maßgeblichen Leistungsanforderungen (je nach Geschlecht und Lebensalter) finden sich in Tabellenform auf der Internetseite des VTB unter

@ www.varelertb.de