

## Sportabzeichen

### Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Donnerstag	18:00 - 20:00	(12)	ab Mai bis September
1. Sonntag im Monat	10:00 - 12:00	(12)	
Radfahren	Sondertermine		*)1
Schwimmen	individuell		*)2

### Übungsstätten

(12) Training und Abnahme findet im Vareler Waldstadion, Windallee, statt.

\*)1 Die Radfahrtermine werden in Zusammenarbeit mit dem TuS Büppel organisiert und durchgeführt.  
Termine [siehe unten](#).

Die Radfahrstrecke (20 km) führt vom Umspannwerk in Büppel bis Hahn-Lehmden und zurück.

\*)2 Die Schwimmdisziplinen können zu den individuellen Öffnungszeiten bei den Schwimmmeistern im Freibad am Bäcker, im Quellbad Dangast oder im Hallenbad in Varel absolviert werden.

---

### Radfahrtermine 2018

Die Radfahrtermine werden in Kooperation mit dem TuS Büppel durchgeführt:

Start: Beim Umspannwerk, Oldenburger Str., kurz vor dem Autohaus "Am Tannenkamp":

Datum, Uhrzeit	Abnahme durch
<b>Freitag, 08. Juni 2018, 19:00 Uhr</b>	<b>TuS Büppel</b>
<b>Freitag, 22. Juni 2018, 19:00 Uhr</b>	<b>Vareler TB</b>
<b>Mittwoch, 15. August 2018, 19:00 Uhr</b>	<b>TuS Büppel</b>
<b>Freitag, 17. August 2018, 19:00 Uhr</b>	<b>TuS Büppel</b>

<b>Sonntag, 26. August 2018, 08:30 Uhr</b>	<b>Vareler TB</b>
<b>Freitag, 14. September 2018, 18:00 Uhr</b>	<b>Vareler TB</b>

Im Anschluss kann (bei gutem Wetter) die Schnelligkeitsdisziplin '200 m Radfahren' (mit fliegendem Start) durchgeführt werden.

## **Nordic Walking Abnahmetermin 2018**

**Termin:** Dienstag, 04. September, 14:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Waldeingang, Steinerner Pfeiler /  
 Weißes Tor (Am Ende der Windallee)

## **Ansprechpartner - Sportabzeichen allgemein -**

Günther Karth - Telefon 04451 / 861 420

Willi Reinhold - Telefon 04451 / 5359

## **Allgemeines zur Erlangung des Sportabzeichens**

### **Das deutsche Sportabzeichen – das moderne Fitness- programm mit vielen Vorteilen!**

„Beim Sportabzeichen gibt es nur Gewinner“, sagt Boris Henry, zweimaliger WM-Dritter im Speerwerfen, für die Nadel in Bronze, Silber und Gold ist ein ganzheitliches und gezieltes Training die wichtigste Voraussetzung zur Erlangung der Normen.

Das Fitness-Programm schlechthin für ein gesundes und langes Leben! Seit der Einführung des Abzeichens 1913 haben bereits über 28 Millionen Menschen in allen Altersgruppen die Herausforderung angenommen und das Sportabzeichen erworben.

Dabei sind seit 2013 Disziplinen in vier Kategorien zu erfüllen.

Der Träger des Deutschen Sportabzeichens zeichnet sich durch überdurchschnittliche Fitness aus. Die Auszeichnung kann jeder erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Sportvereins ist.

Setzen auch Sie sich ein sportliches Ziel und sorgen Sie für mehr Gesundheit durch mehr Fitness.

Das Training für die Erlangung des Sportabzeichens sorgt für körperlichen Ausgleich, wirkt präventiv und schafft Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, auch im Alltag.

Das Training lohnt sich, auch finanziell:

Viele Krankenkassen fördern mittlerweile die Teilnahme am Sportabzeichen und prämiieren die Absolventen mit attraktiven Bonusprogrammen.

Nachfolgend die aktuellen Bedingungen für den Erwerb des Deutschen Olympischen Sportabzeichens (DOSB):

**Bedingungen des Sportabzeichens 2018:**

-

- [Kinder/Jugendliche](#)
- [Erwachsene](#)
- [Erwachsene, Männer und Frauen getrennt](#)