

# Persönliche Fitness im Stadion testen

**SPORTABZEICHEN** Training beim VTB

**VAREL/LR** – Die Vareler Sportvereine haben mit dem Training für das Sportabzeichen begonnen. Nach dem TuS Obenstrohe startet der Vareler Turnerbund am Donnerstag, 10. Mai, um 18 Uhr im Waldstadion an der Vareler Windallee.

Ab Donnerstag bietet sich allen Interessenten wieder die Möglichkeit, die persönliche Fitness mit dem vielfältigen Übungsangebot des Deutschen Sportabzeichens zu trainieren und zu fördern. Während der kommenden fünf Monate stehen 26 Abnahmetermine für ein regelmäßiges Training zur Verfügung.

Das Sportabzeichen ist aufgeteilt in fünf Gruppen mit verschiedenen Übungen. Schwerpunkte der einzelnen Gruppen sind: Schwimmen (Gruppe 1), Sprung (Gruppe 2), Sprint (Gruppe 3), Wurf (Gruppe 4) und Ausdauerübung (Gruppe 5). Aus dem Übungsangebot jeder dieser Gruppen muss jeweils eine Übung mit der entsprechenden Mindestleistung erfüllt werden. Die leichtathletischen Übungen der Gruppen 2 bis 4 können im Waldstadion absolviert werden. Das

Schwimmen (Gruppe 1) nehmen die Schwimmmeister der Vareler Bäder ab.

Die Ausdauerübung (Gruppe 5) kann außerdem durch drei Disziplinen erfüllt werden, für die Sondertermine außerhalb des Stadions angesetzt worden sind. So bietet der VTB in Zusammenarbeit mit dem TuS Büppel sechs Termine an, an denen die Sportabzeichendisziplin „20-km-Radfahren“ auf der Strecke vom Umspannwerk Neu- enwege nach Hahn-Lehmden und zurück erfüllt werden kann. Jeweils ein Termin für die Abnahme der Disziplinen „Nordic Walking“ und „Wandern“ ist ebenfalls bereits festgelegt worden.

Die Teilnahme ist kostenlos und nicht an eine Mitgliedschaft im VTB gebunden. Trainiert wird im Waldstadion ab dem 10. Mai wieder an jedem Donnerstag (außer am Himmelfahrtstag) von 18 bis 20 Uhr, sowie an jedem 1. Sonntag eines Monats von 10 bis 12 Uhr (letztmalig am Sonntag, 7. Oktober).

Die Abnehmer des Vareler TB stehen den Absolventen mit Rat und Tat zur Seite. Obmann ist Werner Vogel.