Sportabzeichen

Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Donnerstag	18:00 - 20:00	(12)	ab 08. Mai bis 25. September°
1. Sonntag im Monat	10:00 - 12:00	(12)	
Radfahren	Sondertermine		*)1
Schwimmen	individuell		*)2
Turnen, Dienstag	21:00 - 22:00	(8)	30.09.2025
Turnen, Donnerstag	18:00 - 19:00	(8)	16.10.2025, 23.10.2025

Übungsstätten

(12) Training und Abnahme,
Vareler **Waldstadion**, **Windallee**.
(8) Deharde-Turnhalle, Windallee 23, direkt neben dem "Tivoli"

° auch in den Sommerferien

*)1 Die Radfahrstrecke (20 km) führt vom Umspannwerk in Büppel bis Hahn-Lehmden und zurück.
Termine siehe unten.

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

Radfahrtermine 2025

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

Datum, Uhrzeit	Abnahme durch
Mittwoch, 25. Juni 2025, 19:00 Uhr	**Vareler TB**
Mittwoch, 13. August 2025, 19:00 Uhr	**Vareler TB**
Sonntag, 14. September 2025,	

09:00 Uhr

Vareler TB

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

Nordic Walking
Abnahmetermin 2025

Termin: Dienstag, 02. September, 17:00 Uhr
Treffpunkt: Waldeingang, Steinerner Pfeiler /
Weißes Tor (Am Ende der Windallee)

Ansprechpartner
- Sportabzeichen allgemein -
Meike Kempermann - Telefon 0173-2439452
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 Vorraussetzung 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.

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 prämieren die Absolventen mit attraktiven Bonusprogrammen.

Seit 2013 sind Disziplinen in vier Kategorien zu erfüllen.
Nachfolgend die aktuellen Bedingungen für den Erwerb des Deutschen Olympischen Sportabzeichens (DOSB):

Bedingungen des Sportabzeichens 2025, gültig ab 2024:

-

- **Kinder/Jugendliche**

- **Erwachsene**