

Sportabzeichen

Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Donnerstag	18:00 - 20:00	(12)	ab 07. Mai bis 24. September°
1. Sonntag im Monat	10:00 - 12:00	(12)	
Radfahren	Sondertermine		*)1
Schwimmen	individuell		*)2

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 2026

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

Datum, Uhrzeit	Abnahme durch
Mittwoch, 17. Juni 2026, 19:00 Uhr	Vareler TB
Mittwoch, 12. August 2026, 19:00 Uhr	Vareler TB
Sonntag, 13. September 2026, 09:00 Uhr	Vareler TB

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

Nordic Walking Abnahmetermin 2026

Termin: Dienstag, 01. September, 17:00 Uhr
Treffpunkt: Windallee am Waldeingang, Weißes Tor

Ansprechpartner - Sportabzeichen allgemein -

Meike Kempermann - Telefon 0173-2439452

Willi Reinhold - Telefon 04451 / 5359

Allgemeines zur Erlangung des Sportabzeichens

Das deutsche Sportabzeichen – das moderne Fitnessprogramm mit vielen Vorteilen!

„Beim Sportabzeichen gibt es nur Gewinner“, sagt Boris Henry, zweimaliger WM-Dritter im Speerwerfen.

Denn: Für die Auszeichnung des Sportabzeichens ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Einzig erforderlich ist ein Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, um die Bedingungen zur Erlangung des Sportabzeichens zu erfüllen, und das abhängig von der Altersklasse.

Wer also sportlich aktiv werden will und/oder etwas für seine Fitness und Gesundheit machen möchte, für den bietet das ganzheitliche und gezielte Sportabzeichen-Training das ideale Fitness-Programm. Die vier Gruppen können auf ganz viele verschiedene Arten trainiert werden.

So sorgt das Training für körperlichen Ausgleich, wirkt präventiv und schafft Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, auch im Alltag.

Viele Krankenkassen fördern zudem die Teilnahme am Sportabzeichen, denn wer die Urkunde des Sportabzeichens vorlegen kann, erhält einen Bonus.

Seit 2013 sind Disziplinen in vier Kategorien zu erfüllen.

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

Bedingungen des Sportabzeichens 2026, gültig ab 2024:

-

- [Kinder/Jugendliche](#)

- [Erwachsene](#)



