



Unser Prüferteam

Beilstein, Heidi	05139 – 86 29	0160 26 29 77 2
Böhne, Gerhard	05139 – 63 26	01573 – 19 89 472
Eickmann, Ilse	05139 – 23 09	0157 – 56 01 04 7
Heim, Michael	0511 – 77 49 35	
Heinze, Gisela	05139 – 35 94	0152 – 24 82 04 3
Kretschmer, Astrid		0173 – 26 93 33 3
Küpmann, Martin	05139 – 89 62 62	0177 – 62 63 71 6
Küpmann, Peter	0511 – 80 14 14	0151 – 20 04 50 71
Küpmann, Uwe	05139 – 22 96	0177 – 49 33 23 2
Lömker, Klaus	05141 – 88 76 040	0174 – 47 25 88 4
Messer, Siegfried	05139 – 77 01	
Schurmann, Meike		0176 – 61 16 88 34
Schulz, Frank	05139 – 69 70 236	0170 – 45 63 28 1
Schulz, Semra	05139 – 89 55 42	0151 – 52 45 67 83
Schwäbe, Burkhard	0511 – 37 46 42 2	0177 – 70 71 70 7
Siemers, Uwe		05139 – 45 50
Timmann, Steffen	05139 – 76 71	0175 – 23 21 34 9

Turnerschaft Großburgwedel e.V.

Hannoversche Straße 51
30938 Burgwedel

Tel 05139 – 34 90 Mail mail@tsg-info.de
Fax 05139 – 60 36 Homepage www.tsg-info.de

Ansprechpartnerin

Semra Schulz

Mail sportabzeichen@tsg-info.de
Tel 05139 – 89 55 42
Mobil 0151 – 52 45 67 83



DEIN persönlicher Fitnessstest

mit dem Sportabzeichen bei der TSG.

vom 02. Mai bis 26. September 2018

jeden Mittwoch um 18:15 Uhr
Stadion „Auf der Ramhorst“

AUSDAUER



KOORDINATION



SCHNELLIGKEIT



KRAFT



©DOSB



Hinweis:

Sie werden verstehen, dass wir bei Verletzungen,
Diebstahl o.ä. keine Haftung übernehmen.

Stand: 01.02.2018

Anmeldung und Formalien

Vom 02. Mai bis 26. September 2018 bietet die TSG geübten und ungeübten Sportler/innen erneut die Möglichkeit, das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes abzulegen.

Was müssen Sie tun, um bei uns das Sportabzeichen zu erwerben?

Eine Mitgliedschaft in der TSG oder einem anderen Verein ist nicht erforderlich. Liegt Ihr letztes Sportabzeichen längere Zeit zurück oder wurde es bei einem anderen Verein abgelegt, benötigen wir Ihre alte Urkunde der letzten Prüfung.

Für Kinder und Jugendliche sind Teilnahme und Urkunde kostenlos. Die Gebühren für Erwachsene betragen:

Nur die Urkunde	4 EUR
Urkunde mit Nadel	5 EUR
Urkunde mit Nadel, Zahl und Bicolor	7 EUR
Urkunde für österreichisches Sportabzeichen	3 EUR

Gegen Zahlung der Gebühr erhalten Sie vor Ort von unserem Kassenwart Frank Schulz einen Laufzettel, in welchem Ihre erzielten Leistungen eingetragen werden.

Ihre Namen, Adressen und Geburtstag werden auf einem Kleinrechner gespeichert. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Saison-Abschlussgrillen

In Großburgwedel endet die Sportabzeichen-Saison am 26. September 2018 mit einem Abschlussgrillen, zu welchem alle Teilnehmer/innen herzlich eingeladen sind.



Ablauf und Disziplinen

Bitte fangen Sie langsam an und versuchen Sie nicht, gleich beim ersten Mal an alte Höchstleistungen anzuknüpfen. Bitte wärmen Sie sich vorher durch Laufübungen und Gymnastik auf, damit Sie keine Zerrungen oder gar schlimmere Verletzungen erleiden!



Aus jeder der vier Gruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müssen Sie mindestens eine Bedingung erfüllen und auf Ihrem Laufzettel bestätigen lassen. Natürlich dürfen Sie die Übungen mehrmals probieren und wiederholen.

Schwimmen

Ein Schwimmnachweis wird zum Prüfungsbeginn von den Kindern erwartet, dann erst wieder mit 18 Jahren und als Erwachsener nur alle fünf Jahre.



Jeweils am letzten Samstag eines Monats im Zeitraum von Mai bis September stehen von 11:00 bis 13:00 Uhr Prüfer im Freibad Großburgwedel bereit, Ihre Schwimmzeiten zu stoppen.

Die Schwimmübungen können Sie sich darüber hinaus in fast jedem öffentlichem Bad bescheinigen lassen, natürlich auch im Freibad Großburgwedel.

Radfahren

Das Radfahren für das Deutsche Sportabzeichen ist für zwei Sonntage im Jahr am 10. Juni und 02. September vorgesehen. Treffpunkt ist jeweils um 8:00 Uhr vor dem Rathaus in Großburgwedel. Die Strecke führt über Thönse, Engensen und Ramlingen in Richtung Ehlershausen und wieder zurück.

Feierstunde und Verleihung

Traditionell folgen die Teilnehmer zu Beginn des Jahres der Einladung von TSG Obfrau Semra Schulz in die Sparkassenfiliale im Klint, wo sie anlässlich einer kleinen Feierstunde ihre Urkunden und Ehrenzeichen für das erfolgreiche Ablegen der Prüfungen in Bronze, Silber oder Gold des jeweils vorangegangenen Jahres entgegennehmen.



Tipp: Bonuspunkte bei Krankenkassen sichern!

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Aus diesem Grund haben nahezu alle gesetzlichen Krankenkassen das Deutsche Sportabzeichen in ihre Bonusprogramme aufgenommen, sodass auch dies Anreiz und Motivation sein können. Durch die Bandbreite in den angebotenen Auswahlmöglichkeiten innerhalb der Disziplingruppen findet eigentlich Jede/r genau die optimale Sportart und Disziplin.