

## Sportabzeichen

### Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Donnerstag	18:00 - 20:00	(12)	ab 02. Mai bis 26. September°
1. Sonntag im Monat	10:00 - 12:00	(12)	
Radfahren	Sondertermine		*)1
Schwimmen	individuell		*)2
Turnen, Donnerstag		(8)	xx., xx., xx. November

### Übungsstätten

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

(8) Deharde-Turnhalle

° 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 2024

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

Datum, Uhrzeit	Abnahme durch
<b>Mittwoch, 26. Juni 2024, 19:00 Uhr</b>	<b>Vareler TB</b>
<b>Mittwoch, 14. August 2024, 19:00 Uhr</b>	<b>Vareler TB</b>
<b>Sonntag, 15. September 2024, 09:00 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 2024**

**Termin:** Dienstag, 03. 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 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.

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.

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

#### **Bedingungen des Sportabzeichens 2024, gültig ab 2024:**

-

• [Kinder/Jugendliche](#)

• [Erwachsene](#)

