

Familien-Sportabzeichentag im Kreis Nürnberger Land am 9. Juli 2016 Sport treiben – fit bleiben

Man kann es drehen und wenden wie man will, Sporttreiben erhöht in der Regel die Lebensqualität. Diese Aussage lässt sich leicht beweisen, aber natürlich nur dadurch, dass man es auch versucht. Hierzu eignet sich dann z. B. das Deutsche Sportabzeichen.

Das Deutsche Sportabzeichen ist in vier Leistungsgruppen eingeteilt. Die motorischen Grundfähigkeiten, nämlich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination können in Bronze, Silber oder Gold erlangt werden. Es wird also dem Trainings/Konditionsstand entsprechend erlangt und macht auf jeden Fall viel Spaß und vor allem tut es gut.

Der Familien Sportabzeichentag des Bayerischen Landes Sport Verband kurz BLSV findet am 9.7.2016 unter der Schirmherrschaft unseres ersten Bürgermeister Benedikt Bisping statt. Von 9:00 bis 12:00 im Freibad Lauf, Schützenstr. 40 und von 14:00 bis 17:00 Uhr am Sportplatz an der Bitterbachhalle, Daschstr. 1 in Lauf

Hier können alle, ob Familien, Gruppen, Singles usw. die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen ablegen. Die Schwimmdisziplinen bzw. die Schwimmfertigkeit können am Vormittag parallel zur Stadtmeisterschaft geprüft werden. Nachmittags geht es dann am Sportplatz weiter.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig.

Für die Gruppe Ausdauer z.B. Laufen
Für die Gruppe Kraft z. B. Kugel- oder Steinstoßen, Standweitsprung
Für die Gruppe Schnelligkeit z.B. Sprinten
Für die Gruppe Koordination z.B. Hoch-Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen.

Die einzelnen Sportdisziplinen werden von qualifizierten Prüfern betreut und abgenommen. Für Interessierte ist auch das Schnuppern möglich.

Nachmittags gibt es auch die Gelegenheit, sich einen kleinen Gesundheitscheck zu unterziehen. Die Barmer GEK Gesundheitskasse informiert sie gerne und bei den Getränke/Obstoasen können die verbrauchten Kraftreserven wieder aufgefüllt werden.

Da Sport bekanntlich auch Körper und Geist gut tut, sollten Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. Da das Sportabzeichen nicht an einem Tag erworben werden muss, können Sie auch einen der vielen Termine, die Ilse Prassek, Sportabzeichen Referentin des BLSV und ihr Team anbieten, nutzen.

Übrigens das Sportabzeichen muss nicht an einem Tag vollständig abgelegt werden. Hier hat man noch Zeit bis in den Herbst, es kann also auch länger geübt werden.

Es winkt bei erfolgreichem Abschluss ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland, die einzige Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes, worauf der Deutsche Olympische Sport-Bund - **DOSB** - ausdrücklich hinweist.

Auskunft erteilt gerne Ilse Prassek unter Tel. 09123/7356, oder über die Internetseiten

www.blsv.de/kreis-v-6-nuernberger-land

Weitere Informationen gibt es auch auf den Seiten von www.deutschessportabzeichen.de

Die Teilnahme am Sportabzeichen-Tag ist natürlich kostenlos. Für die Ausstellung des Sportabzeichens wird eine geringe Gebühr erhoben.

Ein weiterer Anreiz: Fast alle Krankenkassen haben das Sportabzeichen in ihr Bonusprogramm aufgenommen. Es gibt also auch noch eine extra Belohnung. Aber die größte Belohnung ist „Ihre Gesundheit“ tun Sie sich was „Gutes“