



Das Deutsche Sportabzeichen-  
jetzt auch bei der  
SG Dachsenhausen!



1. Treffen  
am Donnerstag  
den 4. Mai 2023 von 18.30 Uhr-19:30 Uhr  
in der Turnhalle der SG Dachsenhausen!

Wir freuen uns auf euch!

### **Das Deutsche Sportabzeichen? Was ist das?**

Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in Bronze, Silber oder Gold.

### **Was muss ich für dafür tun?**

Es gibt vier Gruppen **Ausdauer**, **Kraft**, **Schnelligkeit** und **Koordination**. Du hast ein ganzes Kalenderjahr (01.01-31.12) Zeit aus jeder Gruppe **eine** Übung zu absolvieren, welche du dir selbst in der Übersicht aussuchen kannst. Zudem ist ein Nachweis über deine Schwimmfertigkeit erforderlich (hier gibt es mehrere Möglichkeiten den Nachweis zu erbringen).

### **Wer kann mitmachen?**

Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder, Kinder- und Jugendliche ab 6 Jahren.

### **Warum soll ich das Deutsche Sportabzeichen machen?**

Nimm die Herausforderung an und stelle dich deinem ganz persönlichen Leistungs-Check! Fordere dich heraus und motiviere auch andere mitzumachen. Denn gemeinsam Sport machen macht Spaß und durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht können alle gemeinsam teilnehmen und auch miteinander trainieren.

### **Was bringt mir das Deutsche Sportabzeichen?**

Du bringst dich in Bewegung und kannst mit deinen Fähigkeiten unabhängig von deinem Alter und deinem Geschlecht etwas erreichen!

**Das Deutsche Sportabzeichen wird auch als Sportlicher Leistungsnachweis bei den Bonusprogrammen der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.**