



Das Bonusprogramm der BARMER 150 Bonuspunkte für das Deutsche Sportabzeichen



Bleiben Sie aktiv und gesund!

Aufgepasst und mitgemacht bei einem der erfolgreichsten Bonusprogramme im Gesundheitswesen

- „BARMER aktiv pluspunkten“ – Das Programm für Erwachsene
- „BARMER aktiv pluspunkten teens“ – Das Angebot für Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren
- „Leo & Bixi“ – Das Bonusprogramm der BARMER für Kinder im Alter zwischen 5 und 12 Jahren

Weitere Informationen in jeder BARMER Geschäftsstelle oder unter 0180 5 805752*. Informieren und Prämien entdecken auch bei uns im Internet: www.barmert.de/aktivpluspunkten

* montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr – 14 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom



Die BARMER – aus Liebe zur Familie!



Das Deutsche Sportabzeichen aus Liebe zur Familie

Spitzenleistungen für die ganze Familie:

- Unvergleichlich: Familienbonus für Kinder, Teens und Erwachsene
- Super Prämien beim einzigartigen Bonusprogramm der BARMER
- BARMER Frühgeburtensvorsorge
- Besonders wertvoll: Exzellente Sicherheit für werdende Mütter
- Früherkennung und Schutzimpfungen
- Starke Pluspunkte für eine sorgenfreie Entwicklung Ihres Kindes
- Mutter-/Vater-Kindkuren
- Die besten Kliniken für große und kleine Patienten
- Modellprojekt bei hyperaktiven Kindern
- Exklusiv für BARMER-Kunden
- Premiierter Internetauftritt – www.barmert.de
- Die Top-Adresse für Familien im Internet

... und vieles mehr!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Das Zeichen für mehr Sport und Erfolg im Leben

Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern:

- Lernen Sie sich besser kennen!
- Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt!
- Bereichern Sie Ihre Freizeit um neue sportliche Erfolgserlebnisse!
- Schöpfen Sie Kraft für den Alltag!
- Gewinnen Sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!
- Setzen Sie Zeichen für ein aktives und erfolgreiches Leben!
- Holen Sie sich den objektiven Beweis für überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit und Fitness!

Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr

Die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports zu erringen, ist natürlich nicht leicht. Aber wenn Sie sich an die „richtig fit“-Regeln halten, können Sie es schaffen. Und zwar ganz nach Ihren individuellen Neigungen und Fähigkeiten.

Dem die fünf altersgerechten Prüfungsbedingungen, die man im Laufe eines Kalenderjahres erfüllen muss, wählen Sie selbst aus vielen verschiedenen Sportarten.

Die „richtig fit“-Regeln für mehr Lebensqualität durch Sport:

*Mach es regelmäßig!
Mach es richtig!
Mach es mit Maß!
Mach es mit Spaß!*



Deutscher Olympischer Sportbund



Der Weg ist das Ziel

Ebenso wichtig wie die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte. Zwei- bis dreimal pro Woche ist besser als ein noch so ausgiebiger Sport allein am Wochenende oder nur im Urlaub. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung ist das Training effektiver, schöner und spannender.

Trifft sich gut: Die Sportabzeichen-Treffs

3.600 Sportabzeichen-Treffs in Deutschland bieten Anfängern und Fortgeschrittenen, Jung und Alt die Möglichkeit, sich regelmäßig optimal auf das Sportabzeichen vorzubereiten:

- geeignete Übungsanlagen
- alle erforderlichen Einrichtungen und Geräte
- altersgerechtes Üben
- fachliche Anleitung durch speziell ausgebildete, erfahrene und freundliche Betreuerinnen und Betreuer

Wo und wann es in Ihrer Nähe Sportabzeichen-Treffs gibt, erfahren Sie beim Sportamt Ihrer Gemeinde, Ihres Kreises oder bei Ihrem zuständigen Landessportbund/-verband sowie im Internet (Adresse siehe unten). Darüber hinaus bieten viele Sportvereine die Möglichkeit an, sich gezielt vorzubereiten, nicht nur für Mitglieder. Fragen Sie einfach mal nach.



Alles, was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Alle können das Deutsche Sportabzeichen erwerben – auch Nichtmitglieder eines Sportvereins. Landessportbündel/-verbände, Sportvereine, Sportämter und Prüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Vorbereitungskurse, Sportabzeichen-Treffs und sonstige Fragen der Verleihung. Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr. Maßgeblich ist die Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird. Die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte sowie ggf. der Nachweis der bestätigten Prüfkarte bzw. Urkunde der letzten erfolgreichen Prüfung ist in der Regel dem zuständigen Landessportbund/-verband einzureichen. Dort hilft man Ihnen auch gerne, wenn Sie weitere Fragen haben oder Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie zusätzliche Bestellungen wünschen.



Weitere Angebote

Zusätzlich zu den in der Tabelle (umseitig) ausgedruckten Sportarten und Übungen gibt es für einzelne Altersklassen in verschiedenen Gruppen weitere Übungen, die ausgewählt und erfüllt werden können. Diese „weiteren Angebote“ sind in der Hauptsache für trainierte Athleten der betreffenden Sportart gedacht. Über Einzelheiten (Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.

Sportart	angeboten für	Gruppe
Kanufahren	ab 14 Jahre	5
Rudern	ab 14 Jahre	5
Kegeln/Bowling	ab 18 Jahre	5
Eislaufen	ab 8 Jahre	3 und 5

Deutscher Schützenbund e.V.
Lahnstraße 120, 65195 Wiesbaden
Telefon 06 11-46 80 70, Telefax 06 11-4 68 07 49
E-Mail info@schuetzenbund.de

Sportmedizinische Empfehlungen

Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen

- wenn bei der Vorbereitung auf das Sportabzeichen Beschwerden auftraten,
- wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren,
- wenn Sie über 40 sind und sich zum Ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

- unter 40 Jahren: alle fünf Jahre.
- über 40 Jahren: alle drei Jahre.



Hinweise für Menschen mit Behinderungen sowie mit speziellen Erkrankungen

Menschen mit Behinderungen können auch das Deutsche Sportabzeichen erwerben, bei dem die Bedingungen auf den jeweiligen Behinderungsgrad abgestimmt sind. Weitere Informationen:

Deutscher Behindertensportverband
Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg
Telefon 02 03-7 17 41 88

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose sind von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wegen möglicher Gefahren ausgeschlossen.

Nach überstandener kardilogischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert ist. Die fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens nach Behinderungsbedingungen muss eine von der überstandenen kardilogischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen.



Kinderunterstützt
den Sport

Sport macht nicht nur fit, er macht auch Spaß. Schließlich bringen sportliche Aktivitäten Kraft und Energie, stärken das positive Denken und sorgen einfach für mehr Freude am Leben. Darum will Kinder gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund die Begeisterung für den Sport wecken. Entdecke, wie viel Vergnügen es bereitet, fit zu sein und sich in seiner Freizeit im sportlichen Wettkampf zu messen.

Mach mit beim Deutschen Sportabzeichen 2009 und gewinne tolle Preise für Dich und deine Klasse. Auf der Rückseite steht, wie's geht.

Kinder wünscht allen Teilnehmern viel Spaß.



