



Auch in 2012 gilt: Kein Zusatzbeitrag!



Auch in 2012 gilt: Kein Zusatzbeitrag!

Jetzt wechseln!



Die BARMER GEK ist der optimale Partner für sportlich Aktive und bietet eine ganze Menge.

- Zum Beispiel:**
- und 800 Geschäftsstellen bundesweit
 - erfolgreiche Bonusprogramme
 - attraktive Wahltarife
 - exklusive Zusatzversicherungen
 - www.barmer-gek.de



Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten von der BARMER GEK.



Jetzt wechseln!



Die BARMER GEK ist der optimale Partner für sportlich Aktive und bietet eine ganze Menge.

- Zum Beispiel:**
- rund 800 Geschäftsstellen bundesweit
 - erfolgreiche Bonusprogramme
 - attraktive Wahltarife
 - exklusive Zusatzversicherungen
 - www.barmer-gek.de



Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten von der BARMER GEK.



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!
- ! Berechnen Sie Ihre Freizeit um neue sportliche Erfolgserlebnisse!
- ! Schöpfen Sie Kraft für den Alltag!
- ! Gewinnen Sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!
- ! Setzen Sie Zeichen für ein aktiver und erfolgreicher 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 erlangen, 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. Denn 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 Spaß!



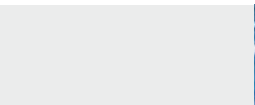
Der Weg ist das Ziel

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 ausgelegter Sport allein am Wochenende oder nur im Urlaub. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung ist das Training effektiver, spölicher 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
- ! z.B. Langstrecke, Uben
- ! 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 Landesportbund/-verband sowie unter www.deutsches-sportabzeichen.de. 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. Landesportbundverbände, Sportvereine, Sportämter und Profis geben Auskünfte über Abnahmetexten 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 besiegelte Prüfscheine sind ggf. der Nachweis der besiegelten Prüfscheine bzw. Urkunden der letzten erfolgreichen Prüfung ist in der Regel dem zuständigen Landesportbund/-verband anzuschicken. 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 (unten) aufgelisteten 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 Haupttafel für trainierte Athleten der betreffenden Sportart gelistet. Über Einzelheiten (Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Prüfungsbeauftragten, die Sportabzeichen-Prüfer der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.

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

Deutscher Schützenbund e.V.
Lahnstraße 120, 65199 Wiesbaden
Telefon: 06 11 - 4 68 07 0, Telefax: 06 11 - 4 68 07 49
E-Mail: info@dsb.de

Sportmedizinische Empfehlungen

Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen

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

Empfohlenes Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

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



Hinweise für Menschen mit Behinderung sowie mit spezieller Erkrankung

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

Deutscher Behindertensportverband
Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg
www.dbs-npc.de (Bereich Breitensport)

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

Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist die 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 überstehenden kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen. Sie haben ab einem Grad der Behinderung von 20% oder der Vorlage des Endoprothesenpasses die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung abzulegen, in dem es eine behinderungsspezifische Ausweichbedingung gibt.



MACH MIT UND GEWINNE!
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2012

Du bist fit und kannst es allen zeigen? Dann mach dich bereit und gib dein Bestes in diesem Wettbewerb um das Deutsche Sportabzeichen 2012. Zusammen mit über 1 Million anderen sportbegabtesten Kindern und Jugendlichen von 8 bis 17 Jahren.



SEI AM START UND SICHER DIR DIE CHANCE AUF TOLLE GEWINNE FÜR DICH UND DEINE KLASSE ODER DEINEN VEREIN

www.kinderplus-sport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de