



Der Sportkreis Lahn-Dill e.V. bietet zum Hessentag 2016 in Herborn

Sportabzeichen-Aktionstag

Samstag, 28. Mai 2016, ab 9.00 Uhr

Rehbergstadion Herborn

Mitmachen lohnt sich, denn das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit im Breitensport. Anfängern oder Fortgeschrittenen, jung oder alt - auch Nichtmitglieder eines Sportvereins, alle können es erwerben.

Schnuppern Sie „Leichtathletik-Luft“ im Rehbergstadion Herborn. Trainieren Sie für die Anforderungen aus den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination oder legen Sie es sofort ab. Erfahrene Übungsleiter und Sportabzeichenprüfer stehen Ihnen zur Seite.

Für die Teilnehmer/innen sind folgende Disziplinen im Angebot:

	Kinder/Jugendliche	Erwachsene
Ausdauer	800m Lauf	3.000 m Lauf oder 7,5 km Walking/Nordic Walking
Kraft	Schlagball/Wurfball oder Standweitsprung	Medizinball-Weitwurf oder Standweitsprung
Schnelligkeit	30m / 50m / 100m Lauf	100m bzw. 50m Lauf
Koordination	Zonenweitsprung/-wurf, Weitsprung, Seilspringen	Weitsprung oder Schleuderball oder Seilspringen

→ **Hinweis: Den Schwimmnachweis bitte vorher absolvieren und mitbringen.**

Jeder Interessierte ist eingeladen die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold ist es ein ideales Angebot für alle Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten, Sport treiben und ihre Fitness testen und verbessern wollen.

Wer mitmachen möchte, kann sich hier anmelden:

Udo Nawroth (Sportabzeichenobmann): Tel. 02770/1386, udo.nawroth@web.de
 Geschäftsstelle Sportkreis Lahn-Dill e.V.: Bärbel Dobsza, Tel.06441/995213, info@skld.de

