Lust mal wieder das gute alte Sportabzeichen zu erlangen? Dann sei im September in Berlin dabei!

Auch in diesem Jahr wird in Berlin von der Betriebssportgruppe BSG BML e.V. an drei Terminen die Möglichkeit angeboten, das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes zu erwerben. Auch Eltern mit Kindern (ab 6 Jahre) sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. In den Kategorien Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination können Interessierte dabei ihre Fitness überprüfen und das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze erlangen.

Die dabei zu erfüllenden Leistungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt und bei normaler Grundkondition in der Regel gut zu schaffen. Sie können unter folgendem Link eingesehen werden: https://www.deutsches-sportabzeichen.de/

Die zur Abnahme des Sportabzeichens erforderlichen Materialien sind (im begrenzten Umfang) vorhanden. Sportkleidung und etwas zu trinken sollte bitte jede(r) selbst mitbringen. Wer noch Fragen hat, wendet sich an Gerhard.Stiens@bmel.bund.de (Durchwahl -3329).

Schwimmen muss seit einigen Jahren nur noch als „Fertigkeit“ nachgewiesen werden. Dies kann u.a. durch 15 min Dauerschwimmen oder 200 Meter Schwimmen in maximal 11 min erfolgen. Der Schwimmnachweis gilt dann für 5 Jahre.

Kurszeiten: An folgenden drei Terminen habt ihr in diesem Jahr die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen: am Mittwoch, den **06.09.2023**, am Dienstag, den **12.09.2023** (jeweils ab 17:30 Uhr) sowie am Mittwoch, den **20.09.2023**, ab 17:00 Uhr.

Ort: Im **Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark** am Mauerpark; Cantianstraße 24, 10437 Berlin (U-Bahn-Station: Eberswalder Straße). Wir sind allerdings nicht im Stadion selbst, sondern auf dem großen, öffentlichen Sportplatz neben dem roten Gebäude.

Kursleitung: Gerhard Stiens (Ref. 311, -3329)

Anmeldung: Eine vorherige Anmeldung ist nicht zwingend erforderlich, wird aber zwecks besserer Planung gerne entgegengenommen.