



Sportabzeichen mit der BSG BML 2026 in Bonn

Liebe Sportbegeisterte,

auch 2026 bietet die **BSG BML** wieder die Möglichkeit, das **Deutsche Sportabzeichen** in Bonn abzulegen. Ganz gleich, ob Sie Ihr Sportabzeichen zum ersten Mal erwerben oder Ihre Leistung erneut unter Beweis stellen möchten – alle Interessierten sind herzlich willkommen.

An **fünf Trainingsterminen** können Sie die erforderlichen Disziplinen absolvieren und gleichzeitig etwas für Ihre Fitness tun – ganz ohne Leistungsdruck und mit Spaß an der Bewegung.

Treffpunkt

Sportplatz Enderich (Flodelingsweg, Bonn)



Vor Ort stehen eine moderne Kunststofflaufbahn sowie Sprung- und Wurfanlagen zur Verfügung – beste Voraussetzungen für persönliche Bestleistungen.

Der Sportabzeichenwettbewerb findet an folgenden Terminen statt:

Jeweils Mittwoch, den 05.08., 12.08., 19.08., 26.08. und 02.09.2025 ab 17:00 Uhr

Es sind vier Disziplinblöcke zu erfüllen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Dafür gibt es viele Variationsmöglichkeiten.

Was müssen Sie sonst noch wissen?

- Schwimmen muss nur als „Fertigkeit“ nachgewiesen werden. Es ist aber keine notwendige jährliche Pflichtdisziplin mehr. Dies kann u. a. durch 15 min Dauerschwimmen oder 200 Meter Schwimmen in maximal 11 min nachgewiesen werden. Der Schwimmnachweis gilt jeweils 5 Jahre.
- Es gibt drei Leistungsstufen: Gold, Silber, Bronze – je nach errungener Leistung.
- Auch Kinder ab 6 Jahre können teilnehmen.

Die aktuellen Anforderungen sind unter

https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Sportabzeichen/Materialien_2026/ONE8Y_DSA_Leistungskatalog_Erwachsene_A3_2025_Querformat_RGB.pdf abrufbar.

Neu seit 2024 sind zusätzliche Übungen aus dem Kraftblock: Push-Ups / Liegestütze, Crunches / Bauchpresse und weitere. Einen genauen Überblick gibt es hier:

https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Sportabzeichen/Materialien_2025/DSA_Erweiterter_Leistungskatalog_148x210mm_SCREEN.pdf

Seit 2026 gibt es neue Übungen für die Bereiche Kraft und Koordination:

https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Sportabzeichen/Materialien_2026/DSA_Erw_Leistungskatalog_2026_A5_Einzelseiten_V5_WEB_V3_24032026.pdf

Viel Spaß beim Stöbern und Einschätzen, welches Sportabzeichen Sie erreichen können. Hierzu folgende ergänzende Info:

Wie in den Vorjahren werden der Übungsbetrieb und die Abnahme bzw. Bestätigung der Leistungen parallel laufen.

Mit sportlichen Grüßen

Jürgen Landgrebe

(Kontaktmöglichkeit über juergen.landgrebe@bmleh.bund.de)

(Abteilungsleiter Sportabzeichen)