

Deutsches Sportabzeichen 2012 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Thomas Fromm



Heike Thal

Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir vom Hamburger Sportbund freuen uns, dass Sie sich für das Deutsche Sportabzeichen interessieren. Werden auch Sie eine oder einer von den rund 5.000 Menschen, die jedes Jahr in Hamburg das Sportabzeichen erwerben.

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Den Weg dahin, mit allen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme, haben wir in dieser Broschüre für Sie zusammengestellt. Übrigens ist dafür die Mitgliedschaft in einem Sportverein keine Bedingung. Sie kann Ihnen aber für die Vorbereitungen auf die Prüfungen hilfreich sein. Einen Sportverein in Ihrer Nähe nennt Ihnen gern unser Info-Telefon unter 040/41908-111 oder die Sportsuche auf unseren Internetseiten.

Im kommenden Jahr feiert das Deutsche Sportabzeichen sein 100jähriges Jubiläum. In der Vorbereitung auf die Feierlichkeiten stellt die Uni München die Auswahl der Disziplinen und Anforderungen auf ein festes sportwissenschaftliches Fundament. Hierzu gab es in 2011 einen Aufruf an die Stützpunkte des Sportabzeichens in Hamburg, testweise verschiedene Disziplinen auszuprobieren und zu dokumentieren. Hierfür ein großes Dankeschön an die Hamburger „Tester“ für die Unterstützung!

Ganz besonderer Dank für ihren ehrenamtlichen Einsatz gilt natürlich unseren Obleuten sowie unseren Prüferinnen und Prüfern. Sie stehen Ihnen vor Ort gern mit Rat und Tat bei der Vorbereitung und den Abnahmen des Sportabzeichens zur Seite. Ohne sie wäre der Erfolg der vergangenen Jahre nicht denkbar.

Viel Freude und Erfolg beim Deutschen Sportabzeichen, dem anerkannten Fitnessorden, wünscht Ihnen

Thomas Fromm

Vizepräsident Breitensportentwicklung

Heike Thal

HSB-Sachbearbeitung Team Sport

Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

Heidenkampsweg 58, 20097 Hamburg, Telefon 040 / 419 08-278, Mo. bis Do. 9 – 11.30 Uhr,

Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Unterlagen in der Zentrale auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.

Die Zentrale ist Mo. bis Do. von 8 – 20 Uhr und am Fr. von 8 – 16 Uhr besetzt.

Bitte die jeweilige Gebühr (s. Gebührenordnung) vorab überweisen und einen Überweisungsbeleg beilegen.



Das Deutsche Sportabzeichen 2012 in Hamburg

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ Grußwort	2
■ Einführung	4
■ Gebühren	6
■ Sportabzeichen-Schulwettbewerb	7
■ Prüferlehrgang	8
■ Orte, Termine und Ansprechpersonen	8
■ Schwimmen	9
■ Bedingungstabelle	10
■ Leichtathletik	12
■ Radfahren	15
■ Turnen	16
■ Schießsport	17
■ Kanu / Rudern	17
■ Kegeln	17
■ Wandern / Walking / Nordic-Walking	18
■ Gewichtheben / Bankdrücken	18
■ Schwimmbad-Gutscheine	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommmando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.
Hamburg, im März 2012

IMPRESSUM:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Heidenkampsweg 58
20097 Hamburg
Telefon 040 / 419 08-0
Telefax 040 / 419 08-274
www.hamburger-sportbund.de
hsb@hamburger-sportbund.de

Auflage: 2.000
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Fotolia
Ausgabe: März 2012



Liebe Interessenten!

Wollen Sie sich der sportlichen Herausforderung stellen oder einfach nur prüfen, ob Sie sportlich fit sind? Mit dem Deutschen Sportabzeichen können Sie Ihre Leistungsfähigkeit nachweisen. Dafür müssen Sie keinem Sportverein angehören – ist aber empfehlenswert. Hier sagen wir Ihnen, was Sie machen und worauf Sie achten müssen, wenn Sie das Deutsche Sportabzeichen erringen wollen. Unser besonderer Dank geht an dieser Stelle an alle Sportabzeichen-Beauftragten, Prüferinnen und Prüfer vor Ort, die ehrenamtlich für Sie tätig sind und Ihnen jederzeit gerne helfen.

GIBT ES GESUNDHEITLICHE RISIKEN BEIM SPORTABZEICHEN?

Spezielle gesundheitliche Risiken durch das Sportabzeichen sind nicht bekannt. Im Gegenteil: Durch die Vorbereitung tun Sie eine Menge für Ihre Gesundheit. Allerdings sollten Sie einige Regeln beachten: **Grundsätzlich ist eine sportmedizinische Untersuchung beim Arzt immer von Vorteil, unter 35 Jahren alle fünf Jahre und über 35 Jahren alle drei Jahre.** Bitte suchen Sie den Arzt auf, wenn Sie Probleme im Training bekommen oder wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren. Auch Menschen mit Totalendoprothese (TEP) der Hüfte oder des Knies dürfen das Sportabzeichen für Menschen mit Beeinträchtigungen ablegen, wenn sie einen Endoprothesenpass vorlegen.

PRÜFUNGEN KOSTENLOS

Alle Prüfungen auf den genannten Sportanlagen finden öffentlich statt und sind kostenlos. Nur in den Schwimmbädern ist Eintrittsgeld zu entrichten. Bitte beachten Sie dazu die Schwimmbad-Gutscheine auf Seite 19.

SIE SIND VERSICHERT!

Der HSB hat für Nichtmitglieder, die an der Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen einschließlich der Abnahme teilnehmen, Versicherungsschutz im Rahmen einer besonderen Vereinbarung zur Sportversicherung abgeschlossen.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME

Wenn Sie die Sportabzeichen-Prüfung ablegen möchten, benötigen Sie zunächst eine **Prüfkarte**. Diese erhalten Sie kostenlos bei den Sportabzeichen-Beauftragten oder beim HSB (Heidenkampsweg 58, 20097 Hamburg), oder im Download unter www.hamburger-sportbund.de.

Bitte füllen Sie **diese Karte vollständig und leserlich** mit Ihren Personalangaben aus. Ihre sportlichen Leistungen werden von den Sportabzeichen-Beauftragten vor Ort in die Karte eingetragen und bestätigt.

PRÜFUNGSZEITRAUM

Sie können die Bedingungen für das Sportabzeichen während des gesamten Kalenderjahres (1.1. – 31.12. des Jahres) ablegen, **in dem das für die Bedingungen maßgebliche Alter erreicht wird.** Das Sportabzeichen kann nur einmal jährlich verliehen werden.

UNSER TIPP

Schon zu Beginn des Jahres können Sie mit der Erfüllung der Bedingungen beginnen. Das gilt für alle Hallensportarten, insbesondere für die Schwimmübungen.



DIE BEDINGUNGEN

Die sportlichen Disziplinen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Sie können die Übung auswählen, die Ihnen am besten zusagt. **Leistungen**, die im Kalenderjahr bei Wettkämpfen unter Aufsicht der für die Sportart zuständigen Fachverbände oder bei Schulwettkämpfen, wie Bundesjugendspielen, erzielt wurden, werden **anerkannt**, wenn dabei Bedingungen des Sportabzeichens erfüllt und die Ergebnisse schriftlich festgehalten wurden. Die Übertragung auf die Prüfkarte kann bei Vorlage des Nachweises (z.B. offizielle Ergebnisliste, Leistungsbescheinigung) durch eine Prüferin bzw. einen Prüfer erfolgen.

WEITERE ANGEBOTE

Neben den nach Altersklassen abgestuften Bedingungen gibt es in verschiedenen Gruppen zum Teil weitere Angebote aus anderen Sportarten. Nähere Informationen geben Ihnen die Sportabzeichen-Beauftragten der entsprechenden Sportarten.

JAHRGÄNGE

Das Deutsche Sportabzeichen orientiert sich an folgenden Jahrgängen:

- Jugendliche: Jahrgänge 2004 – 1995;
- Erwachsene: Jahrgänge 1994 und älter.

Bei den Jugendlichen können auch jüngere Jahrgänge das Sportabzeichen ablegen, wenn sie mindestens die Leistungen für die Altersgruppe 8 / 9 Jahre erbringen.

FRAUEN UND MÄNNER (AB 18 JAHREN)

Bei der **ersten** Verleihung wird immer das Deutsche Sportabzeichen in **Bronze** ausgegeben. **Silber** gibt es nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung. Das **Goldene Sportabzeichen** erhält, wer **fünf** erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann.

Wiederholerinnen und Wiederholer werden in bestimmten Fällen besonders ausgezeichnet. So wird bei der entsprechenden Erfüllung, gerechnet von der ersten Verleihung in Bronze, das Goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. verliehen. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinanderfolgen.

JUGENDLICHE (8 – 17 JAHRE)

Mädchen und Jungen von 8 bis 17 Jahren können das **Deutsche Sportabzeichen Jugend** erwerben. Das Deutsche Sportabzeichen Jugend gibt es in **Bronze** nach der **ersten** erfolgreichen Prüfung, in **Silber** nach der **zweiten** und in **Gold** nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung.

Wer als Jugendliche/r weitere erfolgreiche Prüfungen nachweist, erhält das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4 bis 10. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinanderfolgen. Für die Zahl der bisher erfolgreichen Prüfungen werden alle vor 2012 verliehenen Schüler- und / oder Jugendsportabzeichen angerechnet.

EUROPÄISCHES JUGENDSPORTABZEICHEN

Wer 2012 17 Jahre alt wird und eine Auszeichnung des Deutschen Sportabzeichen Jugend bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.



Deutsches Sportabzeichen für Männer und Frauen



Deutsches Sportabzeichen für Jugendliche



GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

Verleihungsgebühren zuzüglich Versandkosten (1,45 €)	Preis
Bearbeitungsgebühr bei Verleihung Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen	4,00 €
Bearbeitungsgebühr Gold mit Zahl einschließlich Abzeichen vergoldet	5,00 €
Bearbeitungsgebühren für die Bestätigung einer erfolgreichen Prüfung (ohne Abzeichen)	3,00 €

Zusatz- oder Ersatzbestellungen zuzüglich Versandkosten (1,45 €)			
Abzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,00 €	Großabzeichen mit Zahl, vergoldet	6,00 €
Abzeichen mit Zahl, vergoldet	3,00 €	Bandschnalle	3,00 €
Kleinstabzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,50 €	Bandschnalle mit Zahl	4,00 €
Kleinstabzeichen mit Zahl, vergoldet	2,50 €	Ehrengabe Gold 25-60	5,00 €
Großabzeichen Bronze, Silber oder Gold	3,50 €	Europäisches Jugendsportabzeichen	1,50 €

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der: Hamburger Sparkasse, Konto-Nr. 1280 156 553, BLZ 200 505 50 unter Angabe: 2403100 / DSA / Name / Einheit o. Institution.

Eine Bezahlung mit Briefmarken ist nicht möglich. Wir bitten Sie auch, kein Bargeld per Post zu schicken. Ab einem Gesamtwert von 10,- € wird auf Wunsch eine Rechnung erstellt. Diese kann jedoch nicht nachträglich erstellt werden.

Die Bearbeitung und Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Jugend (8 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Für die **Erstverleihung** in Bronze (Bronze 1) sind einzureichen:

- komplett ausgefüllte Prüfkarte des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr (s.o.) zzgl. Portokosten (1,45 €)

Für die **Wiederholungsprüfungen** ab Bronze 2 (2. Prüfung)

- komplett ausgefüllte Prüfkarte des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie der letzten Urkunde oder der letzten bestätigten Prüfkarte
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr (s.o.) zzgl. Portokosten (1,45 €)





Sportabzeichen-Schulwettbewerb

BARMER
GEK die gesund
experten

Der von der BARMER GEK unterstützte Wettbewerb ist im Sportkalender der Hamburger Schulen ausgeschrieben und läuft unabhängig vom Schuljahr. Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen der Schule bis zum **31. Dezember 2012**. Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2004. Alle Verleihungen einschließlich Abzeichen sind kostenlos.

VORAUSSETZUNGEN

An jeder Schule muss eine Sportlehrerin oder ein Sportlehrer die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben. Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle im Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte übertragen werden. Sind alle fünf Bedingungen erfüllt, müssen die Eintragungen durch Unterschrift der oder des Prüfberechtigten sowie durch den Schulstempel bestätigt werden.

Sind bei einem Schulwechsel nicht alle fünf Bedingungen erfüllt und ist das Sportabzeichen daher noch nicht verliehen worden, wird es bei Erfüllung der letzten Bedingung der Schule zugerechnet, die zu diesem Zeitpunkt besucht wurde.

ORGANISATION

Der Sportabzeichen-Schulwettbewerb wird über den HSB organisiert. Die von den Schulen benötigten Prüfkarten und Urkunden werden nach Bestellung vom HSB versandt. Die Unterlagen müssen dem HSB bis zum **15. Januar 2013** mit dem Meldebogen wieder vorliegen.

WERTUNGSKATEGORIEN

Unabhängig von der Schulart werden die Schulen in fünf Kategorien eingeteilt:

- Gruppe 1: Schulen mit bis zu 180 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 2: Schulen mit 181 bis 360 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 3: Schulen mit 361 bis 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 4: Schulen mit mehr als 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 5: Sonderschulen / Förderschulen

In den Gruppen 1 und 5 werden nur Schulen gewertet, bei denen mindestens 20% der Schülerinnen und Schüler das Sportabzeichen erworben, oder eine Wiederholung zwischen dem 01.01. und 31.12. des Kalenderjahres abgelegt haben (Mindestanzahl an Sportabzeichen zehn). In den Gruppen 2 – 4 sind mindestens 15% erforderlich.

PREISE UND PRÄMIEN

Der HSB und die BARMER GEK stellen den drei besten Schulen aller am Sportabzeichen-Schulwettbewerb teilnehmenden Hamburger Schulen in den fünf Gruppen jeweils Sport-/Spielgeräte-Gutscheine im Wert von 250 €, 150 € und 100 € zur Verfügung.

>>



Die Schulen, die in die Wertung kommen, erhalten für jedes, im Rahmen des Schulwettbewerb eingebraachte Sportabzeichen, sowie für jede Wiederholungsprüfung eine Prämie von 0,50 € (in Form von Gutscheinen) zur Anschaffung von Sport- und Spielgeräten oder anderen Materialien für den Schulsport, mindestens jedoch 12,50 €.

Die Siegerehrung findet auf einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung statt.

PRÜFERLEHRGANG

Aufgrund einer umfassenden Sportabzeichen-Reform, die ab 2013 in den Bundesländern umgesetzt wird, wird in 2012 keine Neuausbildung von Prüferinnen und Prüfer zu dem bisherigen Leistungskatalog angeboten. Bzgl. des neuen Leistungskataloges ab 2013 wird der HSB für alle Prüferinnen und Prüfer in der zweiten Jahreshälfte Infoveranstaltungen anbieten. Diese werden auf unserer Homepage www.hamburger-sportbund.de ausgeschrieben.

Orte, Termine und Ansprechpartner

HINWEIS

Alle Sportanlagen stehen außer zu den jeweils angegebenen Zeiten, insbesondere während des Übungs- und Trainingsbetriebs von Vereinen, nicht für das Sportabzeichen zur Verfügung und dürfen auch nicht zum Training benutzt werden. Die Anweisungen der Sportabzeichen-Beauftragten sind zu befolgen.

PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Auskunft:
Horst Martens
Telefon 040 / 640 65 96
Sportplatz: Jahnkampfbahn,
Linninger 3

ABNAHME: Juni bis September,
Di. ab 17 Uhr,
nach telefonischer Vereinbarung

BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:
Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75

BUNDESWEHR

Auskunft:
Landeskommando Hamburg
Oberleutnant Dennis Glaser
E-Mail: VBK10S5offz@Bundeswehr.org
Telefon 040 / 866 48-44 00

FEUERWEHR

Auskunft:
Landesfeuerwehrschule Hamburg,
Fachbereich Sport und Gesundheit
Claus Lochmann
Telefon 040 / 428 51-45 92

POLIZEI

Auskunft:
Landespolizeischule Hamburg
Christian Dede
Telefon 040 / 428 66-82 32,
Fax 040 / 428 66-82 98

SCHWIMMEN

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BÄDERLAND Hamburg	Kontakt: www.baederland.de oder Telefon 040 / 188 89 0 (Mo. bis Fr. 8 – 19 Uhr, Sa. + So. 10 – 16 Uhr)	Bitte möglichst vorab telefonisch beim jeweiligen Bäderland anfragen, ob zum gewünschten Zeitpunkt eine Sportabzeichenabnahme möglich ist. Es ist lediglich das Eintrittsgeld zu entrichten.
BAHRENFELD VAF-Schwimmbad Betrand-Russel-Str. 4	Frau Wedel Telefon 040 / 890 60 10	jeden 1. Samstag im Monat 13 – 14 Uhr
BLANKENESE Halle Simrockstr. 45	Monika Beyer Telefon 040 / 411 11 24 75	jeden Mo. um 15 Uhr, außer in den Hamburger Sommerferien
EIDELSTEDT Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22 Willi Steineckert Telefon / Fax 040 / 832 29 36	Mai bis September: nach Vereinbarung Training: Di. 19 – 20 Uhr (Gutschein Seite 19) Mai bis September Sa. 9 – 10 Uhr
FINKENWERDER Freibad Finksweg 82	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	nach Vereinbarung
LANGENHORN Kiwittsmoor Hohe Liedt 9	Roger Fischer Telefon 040 / 254 28 62	Mai bis September: Mo. bis Fr. 11 – 19 Uhr und nach Vereinbarung
NIENDORF Frei- und Hallenbad Bondenwald Friedrich-Ebert-Str. 71	Herr Fock Telefon 040 / 551 86 29	zu jeder Zeit und nach Vereinbarung
ST. PAULI Schwimmbad St. Pauli Budapester Str. 29	Lorenz Teschner c/o DLRG Hamburg (Bezirk Alster) Telefon 040 / 632 18 40 E-Mail: alster@hh.dlrg.de	Mi. nach Vereinbarung

Hinweis: Eine Auflistung der Bäderland Schwimmbäder, in denen die Schwimmabnahme möglich ist, finden Sie auf Seite 19.



Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausge-**

geben. Kinder und Jugendliche erhalten das Sportabzeichen Jugend in SILBER in GOLD. Frauen und Männer erhalten Sportabzeichen in SILBER und nach de-

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend							
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit						–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Sprung:	beliebig. Sprungerät seit						beliebig. Sprungerät seit			beliebig. Sprungerät längs			Kasten quer	
	Hocke o. Grätsche ³	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	0:47	0:48
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹ .	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Kugel ⁵ .	–	–	4,50 (3 kg)	5,00 (3 kg)	5,50 (3 kg)	6,00 (3 kg)	–	–	6,50 (3 kg)	7,50 (3 kg)	7,50 (4 kg)	8,00 (5 kg)	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)
5	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶ .	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00
	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung						Handst.; Aufschwung	
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³ .	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung	
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹ .	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00
	3.000-m-Lauf ⁸ .	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00
	20-km-Radfahren ⁷ .	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30
	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–
1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30	
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit		35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in beliebiger Zeit	32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)	–	–	–	
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹ .	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Anmerkungen:

¹ Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Falblatt.

² Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr

³ Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die geforderten Elemente in der Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in



en bei der zweiten erfolgreichen Prüfung und bei der dritten erfolgreichen Prüfung nach der dritten erfolgreichen Prüfung das der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Alle Landessportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. **Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

Frauen									Männer														
40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30				
1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75				
3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90				
-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40				
r/Pferd seit	Bock seit	Hockwende über Kasten 0,70-0,90			Hockwende auf Kasten 0,70-0,90			Kasten/Pferd längs				Bock seit			Hockwende auf Kasten 0,70-0,90								
1,10	1,10	1,10	1,10						1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10				
9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7				
- ²	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:08	1:10	1:12	- ²	-	-	-	-	-	-	-				
6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00				
-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36				
0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
6,00 (4 kg)	5,75 (4 kg)	5,75 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,25 (3 kg)	5,00 (3 kg)	4,75 (3 kg)	4,50 (3 kg)	4,25 (3 kg)	8,00 (7,26 kg)	7,75 (7,26 kg)	7,50 (7,26 kg)	7,25 (7,26 kg)	7,25 (6,00/6,25 kg)	7,00 (5 kg)	7,00 (5 kg)	6,75 (5 kg)	6,75 (4 kg)	6,50 (3 kg)	6,50 (3 kg)				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	- ²	-	-				
31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	- ²	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00				
2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00				
Handstand; Sprung in den Stütz, Abzug				hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz, Abzug					Handst.; Schwingen, hohe Wende			Handstand; Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	- ²	-	-	-	-				
17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-				
-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2h 15	2h 30	2h 45				
67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00				
65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00				
65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00				
(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)				

Stand: 2012

ernern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt Anforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, EHR durchzuführen.
wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.

- In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
- Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
- ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
- Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

LEICHTATHLETIK

STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Altona

BLANKENESE

Sportplatz Dockenhuden
Simrockstr. 62
Schenefelder Landstraße 63

Monika Beyer
Telefon 040 / 411 11 24 75

Mai bis September: jeden 1. und
3. Mi. im Monat um 18 Uhr,
sonntags: 3.6., 1.7., 29.7., 26.8.
und 30.9. um 10 Uhr
Training Mai – September, Di. ab 18 Uhr

LURUP

Jonny-Arfert-Sportplatz
Flurstr. 7

Willi Steineckert
Telefon / Fax 040 / 832 29 36
E-Mail: willi.steineckert@t-online.de

15. April bis 15. Oktober:
Di. 18 – 20 Uhr

■ Bezirk Bergedorf

ALLERMÖHE

Sportanlage Neu-Allermöhe-Ost
Henriette-Herz-Ring neben der
Anton-Reé-Schule

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

April bis September:
jeden 3. Mi. ab 18 Uhr
jeden 3. So. ab 10 Uhr
und nach Vereinbarung

WENTORF

SC Wentorf
Am Sportplatz 10

Olaf Kreienbring
Telefon 040 / 720 93 45
E-Mail: sportabzeichen@sc-wentorf.de
Claus Zinngrebe
Telefon 040 / 720 69 38

7. Mai bis 24. September:
Training / Abnahme: jeden Montag
(auch in den Ferien)
18.30 – 20 Uhr
und nach Vereinbarung

■ Bezirk Eimsbüttel

EIDELSTEDT

Sportzentrum
Redingskamp 25

Heike Holm
Telefon 040 / 57 90 56
E-Mail: heike-holm@web.de

jeden 1. und 3. Mo.,
beginnend am 14.5., 16.30 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 420 02 52

11. April bis 17. Oktober: Mi. 10 – 12 Uhr,
insbesondere für Aufnahmeprüfung Uni /
Bundeswehr / Polizei

NIENDORF

Carl-Ohl-Kampfbahn
Am Bondenwald 14 c,
der Sportplatz liegt hinter
dem Gymnasium und
links vom Schwimmbad

Helle Johannsen
Telefon 040 / 46 88 27 26,
Mobil 0157 / 75 75 51 15
E-Mail: helle.johannsen@gmx.de
Klaus Harder
Telefon 040 / 551 87 81

Mittwochs 17 – 19 Uhr
9.5., 13.6., 11.7., 15.8. und 19.9.
Sonntags 10 – 12 Uhr
13.5., 29.7., 26.8., 23.9.
und nach Vereinbarung

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
SCHNELSEN Sportplatz Königskinderweg	Peter Hüttner Telefon 040 / 550 52 46 E-Mail: pedrodonner@aol.com	April bis September Di. und Fr. nach Vereinbarung
STELLINGEN Stellinger Stadion Sportplatzring 36 Eingang Basselweg	Helga Kühn Telefon 040 / 54 18 82	Mai bis September: jeden Do. ab 17 Uhr nur nach Vereinbarung
■ Bezirk Harburg		
BUCHHOLZ Sportplatz Albert-Einstein-Gymnasium Buenser Weg	Horst Pulss Telefon 041 81 / 313 09 E-Mail: pulls@web.de	Mai bis September: Mo. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien)
BUXTEHUDE Jahnstadion An der Rennbahn	Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 E-Mail: gernot-w.marx@alice.de Hans-Georg Lang Telefon 040 / 86 09 09 E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de	April bis Oktober: Mi. ab 16.30 Uhr nur nach Vereinbarung
HARBURG Sportplatz Außenmühle Vinzenweg 18	Gerhard Grönboldt Telefon 041 05 / 48 48	4. Juli bis 5. September: Mi. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
HEIMFELD Sportplatz Vahrenwinkelweg 39	Peter und Irene Schreiber Telefon 040 / 766 67 48	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung
NEUGRABEN Sportplatz Opferberg Cuxhavener Str. 271 a	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de	Mai bis September: Training: Di. 18 – 19.30 Uhr Abnahme: 8. Mai bis 25. September jeden 2. und 4. Di. auch in den Ferien
SINSTORF Sportplatz Scharfsche Schlucht	Horst Heyer Telefon 040 / 766 46 37 Vertreter: Ronald Bartels Telefon 040 / 76 10 26 31	Mai bis September: Do. 17.30 – 19 Uhr

LEICHTATHLETIK

STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk HH-Mitte

WILHELMSBURG

Sportplatz Dratelstr.

Richard Kirchner
Telefon 040 / 754 29 85
Vertreter: Udo Hattermann
Telefon 040 / 750 94 14

April bis Oktober:
Mi. 16 – 18 Uhr
Abnahme: jeden 2. Mi.
nur nach Vereinbarung

BILLSTEDT

Sportanlage
Mümmelmannsberg
(Gesamtschule), Kandinskyallee

Karin und Harald Bach
Telefon 040 / 712 62 75
Bernhard Schnepf
Telefon 040 / 739 49 28

Mai bis September:
Do. 17 – 19 Uhr
(außer Schulferien)
und nach Vereinbarung

FINKENWERDER

Uhlenhoff-Sportplatz
Norderschulweg

Inge Behrens
Telefon 040 / 742 61 43

Mo. 7.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. /
30.7. / 6.8. / 20.8. / 3.9. / 17.9.
ab 16 Uhr

HAMM

Sportplatz Hammer Park
Hammer Steindamm 131

Martin Thadewaldt
Telefon 040 / 250 56 35

Mai bis August:
jeden 2. und 4. Mo., ab 17 Uhr
September: jeden Mo., ab 17 Uhr

■ Bezirk Hamburg Nord

BARMBEK

Dulsberg-Süd
Königshütter Str.

Horst Martens
Telefon 040 / 693 81 69

April bis September:
jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

Brigitte v. Hielmcrone
Telefon 040 / 656 42 55
Uwe Weiershausen
Telefon 040 / 603 00 17

Mai bis September:
jeden Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

LANGENHORN

Sportzentrum Oehleckerring
Beckermansweg 23

Klaus Schmidt
Telefon 040 / 602 48 25 (ab 19 Uhr)

Mai bis September:
jeden Di., 17.30 – 19 Uhr

WINTERHUDE

Jahnkampfbahn
Linnering 3

Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75
E-Mail: che.baetke@t-online.de
Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de
Johann Alberts
Telefon 040 / 601 98 03
E-Mail: alberts.hamburg@t-online.de

Mai bis September:
jeden Di., ab 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstr. 55

Im Winterhalbjahr zwischen 13 und
16 Uhr nur nach Vereinbarung.
Andere Termine sind möglich.

STADTEIL

■ Bezirk Wandsbek

BERGSTEDT

Sportanlage
Volksdorfer Damm 69

Gunda Saul
Telefon 040 / 601 97 48
E-Mail: gunda.saul@gmx.de

TAG UND UHRZEIT

Di. 8.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. /
19.6. / 14.8. / 21.8. / 4.9. / 18.9.
ab 18 Uhr

OHLSTEDT

Sportplatz
Sthamerstr. 30

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Mai bis September:
jeden Mo. 18 – 19.30 Uhr
und nach Vereinbarung

POPPENBÜTTEL

Sportplatz
Bültenkoppel 1

Herbert Schacht
Telefon 040 / 608 01 30
Fax 040 / 35 96 60 96
E-Mail: Herbert.Schacht@ihr-geld.de

Mai bis September:
jeden Mi. ab 18 Uhr und
nach Vereinbarung

VOLKSDORF

Am Ahlhorn (Zugang über
Ahrensburger Weg)

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Di. nach Vereinbarung

WANDSBEK

Sportplatz Oldenfelde
Berner Heerweg 190

Karl-Heinz Radtke
Telefon 040 / 38 67 73 42
Mobil: 0162 / 693 02 70

Mai bis Oktober:
jeden Mo. von 17.15 – 19.30 Uhr
(1. Termin: 7.5.)

WANDSBEK

Sportplatz Bekkamp
Bekkamp 25

Erika Fedder (Geschäftsstelle)
Mobil 0178 / 506 13 36

nach Vereinbarung

WELLINGSBÜTTEL

Sportplatz Waldingstr. 91
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert
Telefon 040 / 640 67 56

7. Mai – 1. Oktober:
Mo. 17 – 19 Uhr
Training / Abnahme für
Nordic-Walking auf Anfrage!

RADFAHREN

BERGEDORF

Curslacker Heerweg
BAB 25 – AS Hamburg-
Curslack (gegenüber Top-Fit
Sportcenter)

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00
Strecke: Curslacker Heerweg –
Heinrich-Stubbe-Weg – Kirchenheerweg
bis Zollenspieker (Elbfähre) und zurück

Mai bis September:
jeden 1. So.
Start: 9 Uhr – nur Gruppe 5

FINKENWERDER

Parkplatz „Bremer“ DASA
Neßkatenweg

Inge Behrens
Telefon 040 / 742 61 43
Strecke: Finkenwerder – Neuenfelder Haupt-
deich – Jork – Kohlenhusen und zurück

So. 22.4. und 26.8.
Bitte vorab telefonische Anmeldung!
Start: 9 Uhr

RADFAHREN

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
NEUGRABEN Francoper Str. / Neuwiedenthaler Str.	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 Strecke: Francoper Str. / Ecke Neuwiedenthaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich – Neu Wulmstorfer Bahnhofstraße – Ortsteil Rübke – Buxtehuder Straße bis Hausnummer 64 und zurück	nach Vereinbarung
RISSEN-KLÖVENSTEEN Treffpunkt Klövensteen „Pony-Waldschänke“ Babenwischenweg 28	Monika Beyer, Telefon 040 / 411 11 24 75 Strecke (2,5 Runden): Start Ellernholt – Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke – Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 – Schlankweg – Ohlnhof – Ziel „Waldschänke“	Sa. 2.6. / 30.6. / 28.7. / 25.8. / 29.9. Start: 9 Uhr
RADE/TANGSTEDT Wulksfelder Weg Parkplatz vor Wiemerskamp	Kurt Ehlers, Telefon 040 / 64 94 09 65 E-Mail ehli2703@t-online.de Strecke: Rundkurs, der dreimal zu durchfahren ist: Rader Weg – Ehlersberger Weg – Wulksfelder Weg	Mai bis Oktober: nur nach Vereinbarung
HARBURG Kleingartenverein 732 Hörstener Straße	Gerhard Grönboldt Telefon 04105 / 48 48 Strecke: Hörstener Str. – Kanzlershofer Weg – Großmoordamm – Rehmendamm – Hörsten – Meckelfeld – Klein Moor – Groß Moor – Großmoordamm – Hörstener Str., 300m bzw. 500m Radfahren ebenfalls möglich	Ende Mai bis Mitte September So. um 10 Uhr nur nach Vereinbarung

TURNEN

NEU ALLERMÖHE Anton-Reé-Schule Ebner-Eschenbach-Weg 43	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nur nach Vereinbarung
NIENDORF Turnhalle Moorflagen Wagrierweg 18	Michaela Kreutz Telefon 040 / 555 33 45	Mo. ab 20 Uhr bitte nach telefonischer Anmeldung

SCHIESSSPORT

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BAHRENFELD Schießanlage Wichmannstr. 29	Hamburger Sportschützen von 1963 e.V. Michael Weber, Telefon 0177 / 373 17 73 Karl-Heinz Dietzmann, Telefon 0171 / 280 50 50 E-Mail: Dietzmann-Hamburg@t-online.de	Do. ab 18 Uhr
RAHLSTEDT Schießanlage Schützenhof Rahlstedt Hüllenkoppel 56	Schützengilde von Meiendorf e.V. Werner Schumacher Telefon 040 / 678 84 99 oder Schützenverein Rahlstedt Jörg Rusch, Telefon 040 / 647 47 43	nur nach Vereinbarung
REINBEK Loddenallee 4	Reinbeker Schützenverein Klaus Smukal Telefon 040 / 722 89 65	Do. 19.30 – 21 Uhr und nach Vereinbarung
WANDSBEK Hammer Str. 58 (zwischen den Bahngleisen)	Wandsbeker Schützengilde e.V. von 1637 Jens Behrens Telefon 040 / 68 63 63	Fr. 17 – 22 Uhr

KANU / RUDERN

ALLERMÖHE Leistungszentrum Rudern / Kanu Am Wasserpark Dove-Elbe Allermöher Deich 36	Klaus Lehmann Telefon 04101 / 78 09 01 E-Mail: vorsitzender@RDE-Hamburg.de	nach Vereinbarung
WANDSBEK Bootshaus RV Wandsbek Alsterkrugchausee 224	Markus Delfs Mobil 0162 / 655 13 75	nur Rudern nach Vereinbarung

KEGELN

EIDELSTEDT Sportzentrum Redingskamp 25	Rolf Siefke Telefon 040 / 691 11 61 E-Mail: kegelrol@aol.com	nach Vereinbarung
---	--	-------------------

WANDERN / WALKING / NORDIC-WALKING

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BERGEDORF	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nach Vereinbarung
BLANKENESE	Monika Beyer Telefon 040 / 411 11 24 75 Egon Lüchow Telefon 040 / 82 76 43	Walking / Nordic Walking nach Vereinbarung
FINKENWERDER Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Nur Walking nach Vereinbarung
LANGENHORN Sportzentrum Oehleckerring Beckersmannweg 23 Anfahrt über Oehleckerring	Ursula Bülow Telefon 040 / 532 37 00	nach Vereinbarung (ganzjährig)
ÖJENDORF Sportpark Koolbargenredder 35	Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28 E-Mail: ski@ghb-hamburg.de	nach Vereinbarung
OHLSTEDT Schule Am Walde Kupferredder 12	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	nach Vereinbarung
WANDSBEK Sportplatz Oldenfelde Berner Heerweg 190	Karl-Heinz Radtke Telefon 040 / 38 67 73 42	Nur Walking nach Vereinbarung

GEWICHTHEBEN / BANKDRÜCKEN

ALTONA Polizei-Sporthalle Haubachstraße 62	Helmut Ewerbeck Telefon 040 / 691 67 71	Di. und Fr. 18 – 19 Uhr
BARMBEK Leistungszentrum HH Osterbekstr. 96	Wolfgang Woelky Telefon 040 / 522 27 94	Mo. und Mi. 15 – 18 Uhr

© x.com stuttgart

Ich will gewinnen

NA LOS!



Nur wer spielt, kann gewinnen. Die GlücksSpirale bietet Ihnen die Chance auf **7000 Euro mehr im Monat, ein Leben lang**. Gleichzeitig unterstützen Sie mit jedem Los den deutschen Sport – und das ist ein Gewinn für alle.

GlücksSpirale

Für ein Morgen ohne Sorgen.

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2012
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2012
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

Schwimmabnahme ist in folgenden Bäderland Schwimmbädern möglich:

Bereich Wandsbek: Bartholomäus-Therme, Bramfeld, Freibad und Hallenbad Rahlstedt, Parkbad, Wandsbek

Bereich Nord: Holthusenbad, Holthusen SPA, Naturbad Stadtparksee, Ohlsdorf

Bereich Eimsbüttel: Bondenwald, Elbgaustraße, Kaifu-Bad

Bereich Altona: Blankenese, Festland, Freibad Marienhöhe, Freibad Osdorfer Born

Bereich Mitte: Alster-Schwimmhalle, Billstedt, Finkenwerder, Freibad Aschberg, St. Pauli und Wilhelmsburg

Bereich Harburg: Midsommerland, Süderelbe

Bereich Bergedorf: Bille-Bad



Auch in 2012 gilt: Kein Zusatzbeitrag!

Jetzt wechseln!

BARMER
GEK die gesund
experten

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.



TOP
KRANKENKASSE FÜR
SPORTLER

bundesweit geöffnet

FOCUS-MONEY 22/11

Datenbasis:
gesetzliche Krankenkassen, de

