

Deutsches Sportabzeichen 2016 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Thomas Fromm



Heike Thal

Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Deutsche Sportabzeichen interessieren. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme und den Weg dorthin haben wir Ihnen in dieser Broschüre zusammengestellt.

Sie finden in der vorliegenden Broschüre die Bedingungen und die Abnahmeorte und -zeiten, an denen Sie das Sportabzeichen ablegen können. Ob alleine oder in der Gruppe, probieren Sie es gerne einmal aus.

Unsere Obleute sowie unsere Prüferinnen und Prüfer stehen Ihnen gern mit Rat und Tat bei der Vorbereitung und den Abnahmen zur Seite. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für dieses ehrenamtliche Engagement! Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist für das Sportabzeichen keine Bedingung, kann aber für die Vorbereitungen auf die Prüfungen hilfreich sein. Einen Sportverein in Ihrer Nähe nennt Ihnen gern unser Info-Telefon unter 040 / 419 08-111.

Am **17. Juli 2016** werden wir nach dem Erfolg vom letzten Jahr wieder den **SPORTTAG INKLUSIV** durchführen. In der Zeit von 10 – 15 Uhr haben Sie die Möglichkeit, das Sportabzeichen auf der Jahnkampfbahn abzulegen. Es muss nur der Schwimmnachweis mitgebracht werden und natürlich Sportzeug und viel Spaß an der Bewegung. Dieser Tag ist für Menschen mit und ohne Behinderung. Der **SPORTTAG INKLUSIV** ist offen für Alle: Ob jung, ob alt, ob mit Behinderung, ob ohne. Wir würden uns über Ihre Teilnahme/Besuch freuen!

Viel Freude und Erfolg beim Deutschen Sportabzeichen wünschen Ihnen

Thomas Fromm

Vizepräsident Breitensportentwicklung

Heike Thal

HSB-Sachbearbeitung Team Sport

Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

Schäferkampsallee 1, 20357 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 im Empfang auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.

Der Empfang 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 2016 in Hamburg

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ Grußwort	2
■ Informationen zum Sportabzeichen	4
■ Gebühren	5
■ Sportabzeichen-Schulwettbewerb	6
■ Besondere Hinweise und Kontakte	8
■ Bedingungstabelle	9
■ Schwimmen	12
■ Leichtathletik	13
■ Radfahren	17
■ Turnen	18
■ Walking / Nordic-Walking	18
■ Schwimmbad-Gutscheine	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.
Hamburg, im März 2016

IMPRESSUM:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon 040 / 419 08-0
Telefax 040 / 419 08-274
www.hamburger-sportbund.de
hstb@hamburger-sportbund.de

Auflage: 3.000
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Witters GmbH Sportfotografie, Fotolia, HSB
Ausgabe: März 2016



Informationen zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen umfasst die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen. Abgeprüft werden die vier Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Schwimmfertigkeit muss bei den Erwachsenen alle fünf Jahre und im Jugendalter einmal nachgewiesen werden.

Das Sportabzeichen wird in drei Leistungsstufen angeboten: Gold, Silber und Bronze. Die Bronze-Mindestleistungen sind relativ niedrig angesetzt und können auch von Menschen mit geringer Fitness erreicht werden. Gold wird für sehr gut trainierte Athleten möglich sein. Silber liegt dazwischen. Das bedeutet: Für eine Bronzelerleistung gibt es einen Punkt, für eine Silberleistung zwei Punkte und für Gold drei Punkte. Die Punkte werden in den vier Disziplingruppen zusammengerechnet und ergeben eine Gesamtwertung.

Bronze = 4 bis 7 Punkte | Silber = 8 bis 10 Punkte | Gold = 11 bis 12 Punkte

Änderungen/Anpassungen für 2016

Folgende Änderungen haben sich beim Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt) im Leistungskatalog ergeben:

	AK 75-79	AK 80-89
Bronze	8	6
Silber	14	10 (wie gehabt)
Gold	18	12 (wie gehabt)

Bei den Verbandsabzeichen ist das Deutsche Tennis-Sportabzeichen dazu gekommen und das Segelflugabzeichen wird jetzt schon ab der Stufe Silber anerkannt. Das Abzeichen der reiterlichen Vereinigung hat seinen Namen etwas geändert und heißt jetzt: **Reitabzeichen 5 „RA5“**.

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web:
Die **splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen**



Das Deutsche Sportabzeichen gibt es nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern auch im Web: Ob für Teilnehmer oder Prüfer – mit dem richtigen Modul macht das Deutsche Sportabzeichen noch mehr Spaß. Weitere Informationen: www.deutsches-sportabzeichen.de



GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

1. Urkunden und Abzeichen		Preis	
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)		4,00 €	
Urkunde ohne Abzeichen		3,00 €	
2. Zusatzabzeichen (zusätzlich zu 1.)		3. Ersatzabzeichen (z.B. bei Verlust)	
Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €	Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	1,00 €
Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €	Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €
Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €	Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €
		Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €
Für den Versand erheben wir Portokosten von 1,45 €			

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der Hamburger Sparkasse,
 IBAN: DE49200505501280156553, BIC: HASPDEHHXXX
 unter Angabe: 2403100/DSA/Name/Einheit oder 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 die Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Kinder und Jugendliche (6 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Bitte folgende Unterlagen einreichen

- Komplette ausgefüllte Prüfkarte des laufenden Jahres
- Kopie der letzten Urkunde
- Kopie des Überweisungsträgers/Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr zuzüglich Rückporto (1,45 €)





Deutsches Sportabzeichen Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2016

Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet mit Unterstützung der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2016 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

TEILNEHMEN KÖNNEN:

- Kinder und Jugendliche ab Jahrgänge 2010 bis 1999
- volljährige Schüler/innen ab Jahrgang 1998 oder älter.

Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen. Alle Verleihungen, einschließlich Abzeichen, sind kostenlos.

EINTEILUNG DER SCHULEN IN FOLGENDE GRUPPEN:

Gruppe 1:	Schulen mit einer Schülerzahl bis 180
Gruppe 2:	Schulen mit einer Schülerzahl von 181 bis 360
Gruppe 3:	Schulen mit einer Schülerzahl von 361 bis 650
Gruppe 4:	Schulen mit einer Schülerzahl über 650
Gruppe 5:	Sonder- und Förderschulen





PREISE:

Die drei ersten Plätze pro Gruppe werden mit sportbezogenen Sachpreisen ausgezeichnet.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM WETTBEWERB:

An jeder Schule muss eine Sportlehrkraft die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben (gemäß den Richtlinien des DSA-Prüfungswegweisers). Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle in einem Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia etc.), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte eingetragen werden. Sind alle vier Bedingungen (plus die Schwimmfertigkeit) erfüllt, werden die Eintragungen durch die/den Prüfungsberechtigte/Prüfungsberechtigten bestätigt und mit einem Schulstempel versehen.

ORGANISATION:

Alle Unterlagen (Prüfkarten und Urkunden) können beim HSB, Heike Thal (Tel: 040/41 908-278 oder E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de) angefordert werden. Die Unterlagen müssen ausgefüllt bis zum 15. Januar 2017 beim HSB vorliegen, damit die Schule in der Auswertung des Sportabzeichen-Schulwettbewerbes berücksichtigt werden kann. Gewertet wird das prozentuale Verhältnis der erreichten Sportabzeichen der Schule zur bestätigten Schülerzahl ab Klasse 1. Es müssen die vollständig ausgefüllten Prüfkarten eingereicht werden.



Besondere Hinweise und Kontakte

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 BEHINDERUNGEN

Auskunft:
Hamburger Sportbund
Heike Thal
Telefon 040 / 419 08 278
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de

BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:
Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75
E-Mail: DSA_baetke@t-online.de

BUNDESWEHR

Auskunft:
Landeskommando Hamburg
Oberleutnant Daniel Nicolaudius
E-Mail: LKDOHHS4@Bundeswehr.org
Telefon 040 / 866 48-44 00

POLIZEI

Auskunft:
Akademie der Polizei Hamburg
Christian Dede
Telefon 040 / 428 62-42 23
Fax 040 / 428 62 42 29



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m											
KRAFT	Radfahren (in Min.)	5 km						10 km											
		27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30			
	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball											
Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00	
Kugelstoßen (3 kg, in m)							3 kg												
SCHNELLKEIT	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
		200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
		4	5	6	6	7	8	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitwurf						Schleuderball											
Zonenweitwurf (in Punkten)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00	
Schleuderball (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt						
Seilspringen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m											
KRAFT	Radfahren (in Min.)	5 km						10 km											
		26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30			
	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball											
Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00	
Kugelstoßen (3 kg, in m)							3 kg			4 kg			5 kg						
SCHNELLKEIT	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	41,5	33,5	27,0	38,5	31,0	25,5	35,0	29,0	24,0	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,5	29,5	24,5	19,0
		200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
		4	5	6	7	8	9	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitwurf						Schleuderball											
Zonenweitwurf (in Punkten)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50	
Schleuderball (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt						
Seilspringen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

FRAUEN

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																					
	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
	75km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30
	Medizinball (2kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25
SCHNELLKEIT	Steinstoßen (5kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60
	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck								
	Laufen (in Sek.)	100 m																				
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung								
	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10
KRAFT	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50
	Schleuderball (1kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung								
	Gerätturnen	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Boden						Boden						Boden								

MÄNNER

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																					
	3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30
	75km Walking/Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00
	Medizinball (2kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50
	Kugelstoßen (in m)	6 kg						7,26 kg						15 kg								
SCHNELLKEIT	Steinstoßen (in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05
	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck								
	Laufen (in Sek.)	100 m																				
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6	10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung								
	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35
KRAFT	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50
	Schleuderball (1kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung								
	Gerätturnen	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Boden						Boden						Boden								

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen

des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.



Alle Anforderungen auch auf: www.splink.de/sportabzeichen

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
400 m												200 m														
18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
4:25	6:00	7:75	4:00	5:75	7:50	3:75	5:50	7:25	3:50	5:25	7:00	3:25	5:00	6:75	3:25	4:75	6:50	3:00	4:75	6:25	3:00	4:50	6:00	2:75	4:25	5:50
5 kg												2 kg														
5:25	6:00	7:00	5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	6:25	4:50	5:25	6:25	4:25	5:00	6:00	4:25	5:25	6:25	4:00	5:00	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00
7:95	8:75	9:55	7:55	8:55	9:35	7:20	8:10	9:00	6:65	7:60	8:45	6:05	6:95	7:85	5:55	6:45	7:35	5:05	5:95	6:85	4:60	5:50	6:40	4:30	5:20	6:10
1:00	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:90	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20
Barren												Boden														
50 m												30 m														
11:9	10:7	9:5	12:4	11:2	9:9	12:6	11:4	10:2	12:8	11:6	10:4	13:0	11:8	10:6	7:7	6:9	6:0	8:2	7:3	6:5	8:9	8:0	7:1	9:8	8:9	8:0
48:0	39:0	28:0	51:5	42:5	30:5	54:5	44:5	32:5	56:5	46:5	34:5	59:0	48:0	36:0	61:0	50:0	38:0	63:5	52:0	40:0	65:5	53:5	41:5	66:5	54:5	42:5
32:0	29:0	23:5	33:5	29:0	24:0	35:0	30:0	25:0	36:0	31:0	25:5	38:0	32:0	26:5	39:0	33:0	27:5	40:5	34:5	28:5	42:0	36:0	30:0	44:5	38:0	31:5
Sprung						Boden						Sprung														
0:85	0:95	1:05	0:80	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:60	0:65	0:75
2:60	3:00	3:40	2:50	2:90	3:30	2:40	2:80	3:20	2:70	3:10	2:10	2:50	2:90	2:90	1:80	2:20	2:60	1:60	2:00	2:40	1:30	1:70	2:10	1:10	1:50	1:90
17:00	21:00	25:00	16:00	20:00	24:00	15:00	19:00	23:00	14:00	18:00	22:00	13:50	17:50	21:50	12:50	16:50	20:50	11:50	15:50	19:50	10:00	14:00	18:00	8:00	12:00	16:00
Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe						Reck						Schwebebalken														

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

Nationale Förderer





STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BÄDERLAND Hamburg	Kontakt: www.baederland.de oder Telefon 040 / 188 89 0 (Mo. bis Fr. 8.30 – 19.30 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	VAF-Rezeption Telefon 040 / 890 60 10	Jeden 1. Samstag im Monat von 13 – 14 Uhr
BLANKENESE Halle Simrockstr. 45	Bernhard Dölle Telefon 040 / 30 89 55 09	1. und 3. Montag im Monat um 20.15 Uhr bitte vorab telefonisch anmelden
EIDELSTEDT Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22	Mai bis September: nach Vereinbarung Training: Di. 19 – 20 Uhr (Gutschein Seite 19)
	Willi Steineckert Telefon u. Fax 040 / 832 29 36	Mai bis September Sa. 9 – 10 Uhr nach Vereinbarung
FINKENWERDER Freibad Finksweg 82	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Nach Vereinbarung

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



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,
letzter Sonntag im Monat um 10 Uhr;
Training Mai – September, Di.
ab 18 Uhr, auch in den Schulferien!

LURUP

Jonny-Arfert-Sportplatz
Flurstr. 7

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

12. April bis 4. 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: Mi., 20. April,
25. Mai, 15. Juni, 20. Juli,
17. August, 21. September ab 18 Uhr
So., 17. April, 22. Mai, 19. Juni,
17. Juli, 21. August, 18. September,
ab 10 Uhr

WENTORF

SC Wentorf
Am Sportplatz 10

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

2. Mai bis 12. 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

30. Mai bis 26. September:
Mo. 16.30 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 429 37 960

13. April bis 12. 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

Brigitte Eisenmann
Telefon 040 / 58 48 10

Nach Vereinbarung



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Harburg

BUXTEHUDE

Jahnstadion
An der Rennbahn

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

April bis Oktober:
Mi. ab 16.30 Uhr
nur nach Vereinbarung

Hans-Georg Lang
Telefon 040 / 86 09 09
E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de

HARBURG

Sportplatz Außenmühle
Vinzenzweg 18

Gerhard Grönboldt
Telefon 041 05 / 48 48

27. Juli bis 14. September
Mi. 18 – 19.30 Uhr
und nach Vereinbarung

HEIMFELD

Sportplatz
Vahrenwinkelweg 39

Peter und Irene Schreiber
Telefon 040 / 766 67 48

Mai bis September:
nach Vereinbarung

NEUGRABEN

Sportplatz Opferberg
Cuxhavener Str. 271 a

Reinhard Krischak
Telefon 041 61 / 25 68
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de

Abnahme:
10. Mai bis 13. September
jeden 2. Di. im Monat
18 – 19.30 Uhr
(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

■ Bezirk Hamburg Mitte

WILHELMSBURG

Sportplatz Dratelnstr.

Nancy Loeper
Telefon 0160 / 440 40 45

April bis Oktober:
Mi. ab 16.30 Uhr
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. ab 17 Uhr
nur nach Vereinbarung
(jedoch nicht in den Schulferien)

FINKENWERDER

Uhlenhoff-Sportplatz
Norderschulweg

Inge Behrens
Telefon 040 / 742 61 43

Mai bis September:
Mo., 2. und 23. Mai,
6. und 13. Juni, 4. und 18. Juli
und 5. September ab 16 Uhr

STADTTEIL**SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R****TAG UND UHRZEIT****HAMM**

Sportplatz Hammer Park
Hammer Steindamm 131

Horst Palzer
Telefon 040 / 20 58 85

Philips LG, Svenja Matzke
Telefon 0176 / 49 86 70 09
E-Mail: mail@svenja-matzke.de

April bis September:
Di., 19. April, 17. und 24. Mai,
21. und 28. Juni,
12. Juli, 23. August und 20. September
jeweils 18.30 – 20 Uhr,
telefonische Anmeldung erbeten

■ Bezirk Hamburg Nord**BARMBEK**

Dulsberg-Süd
Königshütter Str.

Horst Martens
Telefon 040 / 693 81 69

Brigitte v. Hielmcrone
Telefon 040 / 656 42 55

Uwe Weiershausen
Telefon 040 / 603 00 17

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

Mai bis September:
jeden Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

FUHLSBÜTTEL

Sportanlage Lufthansa SV
Borsteler Chaussee 330

Peter Stahl
Telefon 040 / 606 53 59
E-Mail: peter.stahl@la-lsv.de

12. und 23. Mai, 2. und 20. Juni,
7. und 18. Juli, 8. und 19. September
jeweils von 17 – 19 Uhr

LANGENHORN

Sportzentrum Oehleckerring
Beckermannsweg 23
Zufahrt über:
Oehleckerring/Max-Nonne-Str.

Georg Behring
Telefon 040 / 553 71 77
E-Mail:
sportabz.langenh@lglsternord.de

3. Mai bis 27. September
jeden Di. 17.30 – 19 Uhr
Kleingruppen und Familien nur nach
vorheriger Absprache!

WINTERHUDE

Jahnkampfbahn
Linnering 3

Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75
E-Mail: DSA_baetke@t-online.de

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

Mai bis September:
jeden Di. 17 Uhr,
früher nach Vereinbarung
und
Oktober bis April
jeden Di. 13 – 16 Uhr
nur nach Vereinbarung

Johann Alberts
Telefon 040 / 601 98 03
E-Mail: alberts.hamburg@t-online.de

Andere Termine sind möglich.

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Gerd Geisler
Telefon 040 / 631 95 11

Februar bis November
jeden Mi. 14.30 – 16 Uhr,
telefonische Absprache erwünscht

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Ulrich Kuske
Telefon 040 / 602 78 28
E-Mail: ulrich.k52@web.de

Oktober bis April
zwischen 13 und 16 Uhr
nur nach Vereinbarung



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Wandsbek

DUVENSTEDT

Schule Duvenstedter Markt
Duvenstedter Markt 12
(hinter der li. Sporthalle)

Sportanlage Puckaffer Weg
Puckaffer Weg 15

Duvenstedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 19 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

23. April und 3. September
jeweils 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

28. Mai und 25. Juni
jeweils 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

OHLSTEDT

Sportplatz Stahmerstr. 30

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

POPPENBÜTTEL

Sportplatz
Bültenkoppel 1

Herbert Schacht
Telefon 040 / 608 01 30
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

Nach Vereinbarung

WANDSBEK

Sportplatz Oldenfelde
Berner Heerweg 190

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

Mai bis September:
jeden Mo. von 16.30 – 19.30 Uhr
(1. Termin: 2. Mai)

WELLINGSBÜTTEL

Sportplatz Waldingstr. 91
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert
Telefon 040 / 640 67 56

23. Mai bis 26. September:
Mo. 17 – 19 Uhr
Training / Abnahme für
Nordic-Walking auf Anfrage!



Es wird empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen!

BERGEDORF

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

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

Strecke: Curslackter Heerweg –
Heinrich-Stubbe-Weg – Kirchenheerweg
bis Zollenspieker (Elbfähre) und zurück

Mai bis September:
So., 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli,
7. August, 4. September
Start: 9 Uhr – 20 km,
Radfahren 200 Meter
nach Vereinbarung

DUVENSTEDT

Sportanlage Puckaffer Weg
Puckaffer Weg 15

Duvenstedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 19 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

Sa., 24. September, 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

FINKENWERDER

Parkplatz „Bremer“ DASA
Nesstor 2

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

So., 24. April, 9 Uhr
bitte vorab telefonische
Anmeldung!

NEUGRABEN

Francooper Str. /
Neuwiedenthaler Str.

Reinhard Krischak
Telefon 041 61 / 25 68
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de
Strecke: Francooper Str. / Ecke Neuwieden-
thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich –
Neu Wulmstorfer Bahnhofstr. – Ortsteil Rübke
– Buxtehuder Str. bis Hausnr. 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“

Mai bis September:
Sa., 28. Mai, 25. Juni, 30. Juli,
27. August, 24. September
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.

Ende Mai bis Mitte September
So. um 10 Uhr,
nur nach Vereinbarung
200m ebenfalls möglich

TURNEN



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

NEU ALLERMÖHE

Anton-Reé-Schule
Ebner-Eschenbach-Weg 43

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

Nach Vereinbarung

NEUGRABEN

Reinhard Krischak
Telefon 04161 / 2568
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de

Nach Vereinbarung

WALKING / NORDIC-WALKING



BERGEDORF

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

Nach Vereinbarung

BLANKENESE

Monika Beyer
Telefon 040 / 411 11 24 75

Walking / Nordic Walking
nach Vereinbarung

Egon Lüchow
Telefon 040 / 82 76 43

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

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Deutsche Sporthilfe

Hamburger Sportbund

Die GlücksSpirale fördert den Sport.

Teilnahme ab 18
Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

Die Rentenlotterie.

GlücksSpirale

LOTTO-HH.de

LOTTO® GUTER TIPP.
Hamburg

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: 2016
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: 2016
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 Inseipark

Bereich Harburg: Midsommerland, Freibad Neugraben, Süderelbe

Bereich Bergedorf: Bille-Bad

SPORTTAG INKLUSIV

FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

10. September 2016
von 10 - 15 Uhr
Jahnkampfbahn

Linnering 3, 22299 Hamburg

Weitere Infos und Kontakt:
sporttag@hamburger-sportbund.de
oder Tel. 040/41 90 82 78

Veranstalter:

